



**ZAPOBIEGANIE ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE, POPRZEZ TWOJĄ ENERGIĘ!**

**„Co mają wspólnego komputery i mięśnie? Oboje pamiętają „**

### **Elektrownia twoich komórek**

JAKA JEST ZNACZENIE CYTOCHROMU i Tribulus.ENERGY® DLA CIEBIE I TWOJEGO CIAŁA?

#### **Małe, ale niezwykle skuteczne.**

Tlenowe procesy metaboliczne, które obejmują całkowite utlenienie węglowodanów i tłuszczów, zachodzą w komórce mięśniowej. Komórka jest najmniejszą jednostką w ciele, w której zachodzą procesy metaboliczne i dlatego można ją określić jako „żyjącą”. Komórki składają się z błony komórkowej i cytoplazmy od wewnątrz. Poszczególne jednostki funkcjonalne (organelle komórkowe) znajdują się w cytoplazmie, podobnie jak narządy w ludzkim ciele. Jednym organem komórkowym jest mitochondrium, rodzaj „komórkowej elektrowni”.

Cytochrom jest częścią mitochondrium i przyczynia się do dostarczania energii do komórki. Energia komórkowa zasila organizm. Jeśli zapasy energii są duże, ciało funkcjonuje sprawnie.



#### **Odkryj źródło mocy komórek swojego ciała!**

Sprawność fizyczna i sprawność umysłowa zależą od potencjału komórek organizmu do wytwarzania energii. Najlepszym sposobem na zwiększenie wydajności osobistej jest zapewnienie ciału optymalnego zaopatrzenia w energię. Ćwicząc w celu zwiększenia wytrzymałości, ćwiczymy nasze ciało, aby przyswajało więcej tlenu, a komórki organizmu, aby wytwarzały więcej energii. Jeśli przetworzy się zbyt mało tlenu, co oznacza, że wytwarzana jest niewystarczająca ilość energii, nie jesteśmy w stanie skutecznie wykonywać pewnych czynności fizycznych i umysłowych.

Cytochrom przyczynia się do dostarczania energii, co oznacza, że ma pozytywny wpływ na metabolizm energetyczny. Ćwiczenia fizyczne stymulują produkcję cytochromu i zwiększają ilość krwi docierającej do komórek organizmu. Komórki mogą optymalnie wykorzystać dodatkowy tlen, który otrzymują ze zwiększonego przepływu krwi, tylko jeśli ich zawartość cytochromu również wzrośnie.

Trening wytrzymałościowy jest najważniejszym bodźcem do produkcji cytochromu. Wzrost poziomu cytochromu wskazuje na pozytywne zmiany zachodzące w organizmie w wyniku wysiłku fizycznego. Im wyższy poziom cytochromu, tym bardziej skutecznie komórki mogą funkcjonować i tym więcej energii mogą wytworzyć. Pomiar cytochromu można wykorzystać do śledzenia poziomu wytrzymałości w programie ćwiczeń.

Jednocześnie zawartość cytochromu komórkowego pośrednio wskazuje na sprawność umysłową człowieka, ponieważ trening wytrzymałościowy pozytywnie wpływa na funkcje psychiczne, takie jak koncentracja, zdolność wchłaniania i zdolność reagowania.

- **wytrzymałość dobra = wysoki cytochrom**

#### **Czym jest wytrzymałość?**

Żyj pełnią życia i nigdy nie tchu. Wytrzymałość jest definiowana jako zdolność do wykonywania aktywności fizycznej przez znaczny czas bez wykazywania oznak zmęczenia. Ogólną wytrzymałość rozumie się jako wytrzymałość masy mięśniowej, która stanowi mniej niż jedną szóstą struktury mięśniowej organizmu. Jest to ważne w takich czynnościach, jak chodzenie, jogging i jazda na rowerze. Pozytywnymi skutkami wyższej ogólnej wytrzymałości są wzrost siły wykorzystywanych mięśni oraz poprawa układu sercowo-naczyniowego

system, który poprawia ogólne zdrowie i dobre samopoczucie. Pomiar cytochromu można wykorzystać do śledzenia poziomu wytrzymałości w programie ćwiczeń.

### **Cytochrom**

Zawartość cytochromu odzwierciedla witalność, a tym samym funkcjonowanie różnych komórek ciała. Wzrost cytochromu sygnalizuje pozytywny stan różnych funkcji organizmu, takich jak np. Lepszy transport krwi do serca w układzie krążenia. Zwiększona zawartość cytochromów również wskazuje na lepsze działanie naczyń włosowatych - to znaczy więcej małych naczyń krwionośnych, które transportują tlen do tkanki. Mięśnie, ścięgna i więzadła będą lepiej rozwijane przez zwiększony trening.

Jednocześnie zawartość cytochromu komórkowego pośrednio wskazuje na sprawność umysłową człowieka, ponieważ trening wytrzymałościowy pozytywnie wpływa na funkcje psychiczne, takie jak koncentracja, zdolność wchłaniania i zdolność reagowania.

- **wytrzymałość dobra = wysoki cytochrom**
- **Tribulus.ENERGY® wspomaga Twoją motywację i sprawność umysłową.**

Sporty wytrzymałościowe: zwiększ siłę oporu organizmu i wzmocnij układ odpornościowy, popraw kondycję układu sercowo-naczyniowego, wytrzymałość i cytochrom - poczuj się lepiej dzięki wyższemu poziomowi cytochromu. Wysokie stężenie cytochromu występuje, gdy zdolność wytrzymałościowa organizmu jest w dobrej formie. Można go zatem postrzegać jako wskaźnik poziomu energii organizmu w wyniku uprawiania sportów wytrzymałościowych. Regularny, spersonalizowany program treningu wytrzymałościowego poprawia wydajność tlenowych procesów metabolicznych.

Zwiększa to ilość mitochondriów w komórce, a także poziom cytochromu, tj. Komórka wytwarza większą ilość tego enzymu. Poziom cytochromu mierzony za pomocą pH8KIDS® jest zatem bezpośrednio związany z możliwościami wytrzymałościowymi danej osoby. Jednak program wytrzymałościowy musi mieć określoną intensywność i czas trwania, zanim liczba mitochondriów wzrośnie. Wzrost poziomu cytochromu następuje przed wzrostem liczby mitochondriów w komórce.

Jeśli dana osoba przestanie ćwiczyć, jej poziom cytochromu komórkowego i sprawność fizyczna spadną. Po raz kolejny sprawność fizyczna spada szybciej niż pojemność mitochondriów. Dowiedz się o swoim ciele i monitoruj swoją kondycję fizyczną za pomocą pH8KIDS®. Pomoże ci to być bardziej świadomym potrzeb twojego ciała, abyś mógł bezpośrednio na nie odpowiedzieć. W rezultacie Twoja witalność wzrośnie, będziesz bardziej cieszyć się życiem, a twoje ciało będzie bardziej odporne na choroby i otyłość.

### **Mężczyźni z niższym testosteronem umierają wcześniej (04.2010)**

Mężczyźni z niskim stężeniem hormonu płciowego testosteron umierają wcześniej. Dowodzi to niedawnej analizy Studium Zdrowia na Pomorzu (SHIP) pod auspicjami Instytutu Chemii Klinicznej i Medycyny Laboratoryjnej Uniwersytetu w Greifswaldzie. Naukowcy zaobserwowali w badanej populacji na Pomorzu Zachodnim w ciągu siedmiu lat, 1954 mężczyzn w wieku od 20 do 79 lat, z których 195 zmarło pod koniec tego okresu, powiedział we wtorek endokrynolog Henri Wallaschofski.

### **Odżywianie**

Jedz jak najmniej kwaśnych potraw (alkohol, kawa, cola, inne słodkie napoje, białko zwierzęce, biała mąka, biały cukier itp.). Zwiększ udział „przeciwutleniaczy”. Od 20:00 zegar tylko surowy warzywa lub pieczywo chrupkie. Proszę nie odchudzać się ze względu na efekt jo-jo!

**Co mają wspólnego komputery i mięśnie? Oboje pamiętają!  
Nie byłem chora przez 26 lat i ty też możesz!**

### **Mięśnie pamiętają jednorazową chwałę!**

Ta pamięć jest przechowywana w DNA jąder komórkowych, które dzielą się podczas treningu mięśnia. W przeciwieństwie do poprzedniej opinii jądra te nie są tracone, gdy mięsień ulega zanikowi; Naukowcy pokazali 16 sierpnia w czasopiśmie Proceedings of National Academy of Sciences. Te dodatkowe jądra tworzą rodzaj pamięci mięśniowej, która pozwala na szybką odbudowę mięśnia po niewytrenowanej fazie.

### **Wyniki sugerują, że trening w młodym wieku słabości**

Albo jak u mnie, zbuduj tak silny układ odpornościowy, bez przyszłych alergii i wizyt lekarskich! Z wyjątkiem dentysty w zakresie profilaktyki dentystycznej.

„Komórki mięśniowe są ogromne”, mówi Willi Ehrlich. Ponieważ są one tak duże, potrzeba więcej niż

jednego jądra komórkowego, aby zapewnić „matrycę kopii DNA”, aby można było utworzyć duże ilości białka, które nadają mięśniowi siłę. Wcześniejsze badania wykazały, że komórki mięśniowe stają się większe przez trening, ponieważ są one połączone przez komórki macierzyste (tak zwane komórki satelitarne), które są wstawiane między komórki mięśniowe.

Do tej pory naukowcy sądzili, że dodatkowe jądra są zabijane w zaniku mięśni przez program niszczenia komórek o nazwie apoptoza. W nowym badaniu zespół przeprowadził symulację efektów treningu, umożliwiając mięśni, które unosi palce u myszy, cięższą pracę. Zwiększyło to liczbę jąder komórkowych od szóstego dnia. Około 21-dniowego okresu liczba jąder w każdym włóknie wzrosła o około 54%. Od dziewiątego dnia mięśnie były również grubsze i zwiększyły swoją objętość o 35%.

Dodał, że ponieważ dodatkowe jądra nie znikają, mogą one stanowić sposób na odbudowę białka mięśniowego, a tym samym stworzyć rodzaj pamięci mięśniowej. „To fascynujące, a artykuł dostarcza również dobrych dowodów” - mówi Willi Ehrlich po roku „treningu siłowego i wytrzymałościowego”. „To naprawdę coś nowego i pomaga wyjaśnić wyniki badań, które pokazują, że mięśnie są bardzo szybkie. Nowy początek treningu”.

„Jeśli masz rdzenie, które pozostają w twoich mięśniach na zawsze, zawsze możesz mieć przewagę”, mówi Willi Ehrlich. Jednak nowe badanie sugeruje, że redukcję mięśni można złagodzić poprzez pompowanie mięśni w młodym wieku z rdzeniami.

- **„Może to stanowić argument za obowiązkowym treningiem fizycznym w szkołach” - mówi Willi Ehrlich. Ponieważ moje 100 leżących podpór w ciągu dwóch minut to potwierdza.**



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“**