

# Η πηγή δύναμης των κυττάρων σας

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΥΤΟΧΡΩΜΑΤΟΣ & ΤΗΣ ΒΙΟΤΙΝΙΑ ΓΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ?

### Το μυϊκό κύτταρο:

#### Τόσο μικρό και τόσο ιδιοφυές.

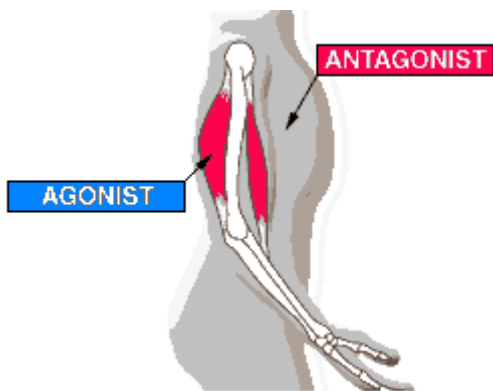
Ο αερόβιος μεταβολισμός, δηλαδή η παροχή ενέργειας μέσω της ολοκληρωτικής καύσης με οξυγόνο, υδατανθράκων και λιπών λαμβάνει χώρα εντός του μυϊκού κυττάρου. Το κύτταρο είναι η μικρότερη μονάδα του οργανισμού, που είναι σε θέση να διεξάγει μεταβολισμό και μπορεί να χαρακτηριστεί ζωντανή. Τα κύτταρα αποτελούνται από ένα περίβλημα, την κυτταρική μεμβράνη και το κυτόπλασμα στο εσωτερικό τους. Στο κυτόπλασμα βρίσκονται οι διάφορες λειτουργικές μονάδες (κυτταρικά οργανίδια) όπως τα όργανα στο ανθρώπινο σώμα. Ένα από τα κυτταρικά όργανα είναι το μιτοχόνδριο, που ονομάζεται και «εργοστάσιο ενέργειας του κυττάρου». Το κυτόχρωμα, ως συστατικό του μιτοχονδρίου, είναι συνυπεύθυνο για την παροχή ενέργειας από το κύτταρο.

Η ενέργεια των κυττάρων δίνει ώθηση στον οργανισμό. Όταν ο οργανισμός τροφοδοτείται σωστά, οι λειτουργίες του οργανισμού δουλεύουν ρολόι.

#### Το κυτόχρωμα

Γνωρίστε την πηγή ενέργειας των κυττάρων σας!

Η προϋπόθεση για όλες τις σωματικές και νοητικές δραστηριότητες είναι η ικανότητα παραγωγής αρκετής κυτταρικής ενέργειας. Επομένως η βέλτιστη παροχή ενέργειας είναι το κλειδί για την αύξηση των σωματικών και νοητικών επιδόσεων. Προπονώντας την αντοχή, προπονούμε το σώμα μας να προσλαμβάνει περισσότερο ζωτικό οξυγόνο και συνεπώς να παράγει περισσότερη κυτταρική ενέργεια. Όταν επεξεργάζεται πολύ λίγο οξυγόνο και επομένως παράγεται πολύ λίγη ενέργεια, διάφορες σωματικές και νοητικές δραστηριότητες δεν μπορούν να διεξαχθούν αποτελεσματικά.



Το κυτόχρωμα συμβάλλει στην παροχή ενέργειας και επομένως στον μεταβολισμό ενέργειας. Το ερέθισμα για τον πολλαπλασιασμό του κυτοχρώματος είναι η σωματική άσκηση. Μέσω της κίνησης φτάνει περισσότερο αίμα στα κύτταρα του οργανισμού, τα οποία μπορούν να εκμεταλλεύονται ιδανικά το μεταφερθέν οξυγόνο μόνο όταν το κυτόχρωμα πολλαπλασιάζεται μέσα στο κύτταρο.

Η προπόνηση αντοχής είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την αύξηση του κυτοχρώματος. Η αύξηση του κυτοχρώματος αντανάκλα την θετική προσαρμογή του οργανισμού στην προπόνηση. Όσο υψηλότερη είναι η περιεκτικότητα των κυττάρων σε κυτόχρωμα, τόσο μεγαλύτερη είναι η απόδοση του

κυττάρου, τόσο περισσότερη ενέργεια είναι σε θέση να παράγει. Με την λήψη [BIOFORGE](#) είναι απόλυτα δυνατή η βελτίωση της αντοχής και η μείωση του σωματικού βάρους.

Η περιεκτικότητα σε κυτόχρωμα καθρεπτίζει την ζωντάνια και συνεπώς την λειτουργική ικανότητα διαφόρων κυττάρων του οργανισμού. Η αύξηση του κυτοχρώματος σηματοδοτεί θετική κατάσταση διαφόρων λειτουργιών του οργανισμού – όπως π.χ. βελτιωμένη λειτουργική ικανότητα της καρδιάς, για την μεταφορά του αίματος μέσω του κυκλοφοριακού συστήματος. Επίσης, η αυξημένη περιεκτικότητα σε κυτόχρωμα παραπέμπει σε αύξηση των τριχοειδών αγγείων, διάμεσου των οποίων μεταφέρεται το οξυγόνο στους ιστούς. Με την αυξημένη προπόνηση, μύες, τένοντες και σύνδεσμοι σχηματίζονται καλύτερα. Ταυτοχρόνως, η περιεκτικότητα των κυττάρων σε κυτόχρωμα, είναι έμμεσα δείκτης για την νοητική απόδοση του ανθρώπου, καθώς η προπόνηση της αντοχής δρα θετικά και σε νοητικές λειτουργίες, όπως την συγκέντρωση, αντίληψη, μνημονικές επιδόσεις και ικανότητα αντίδρασης.

- Καλή απόδοση = υψηλό κυτόχρωμα
- Η [BIOFORGE](#) θα σας παρακινήσει και θα σας υποστηρίξει στην νοητική απόδοση

Τι είναι η αντοχή;

Μια όμορφη ζωή με μακρά ανάσα.

Γενικώς, υπό τον όρο αντοχή νοείται η ικανότητα διεξαγωγής κάποιας σωματικής καταπόνησης, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χωρίς ουσιαστικά φαινόμενα κόπωσης. Υπό τον όρο γενική αντοχή νοείται η αντοχή μυϊκής μάζας, που επιτυγχάνεται όταν κινείται τουλάχιστον το 1/6 του όλου μυϊκού συστήματος. Αυτό συμβαίνει π.χ. στον περίπατο, το τρέξιμο ή το ποδήλατο. Οι θετικές επιδράσεις σχετικά με την βελτίωση της γενικής αντοχής αφορούν, εκτός από την αύξηση της δύναμης των κινούμενων μυών, κυρίως στο κυκλοφοριακό σύστημα και μπορούν να συμβάλλουν στην διατήρηση της υγείας και της γενικής ευεξίας.

Αθληση αντοχής:

- μπορεί να αυξήσει τις αντιστάσεις του οργανισμού και να ενισχύσει την άμυνα
- ευνοεί την κατάσταση της καρδιάς και του κυκλοφοριακού συστήματος

Η αντοχή και το κυτόχρωμα

Όταν αυξάνεται η τιμή του κυτοχρώματος, αυξάνεται η ευεξία σας.

Το κυτόχρωμα υπάρχει σε υψηλή συγκέντρωση, κυρίως όταν υφίσταται υψηλή γενική αντοχή. Επομένως μπορεί να θεωρηθεί και «Δείκτης» για την ποιότητα της οικονομίας ενέργειας κατά την διάρκεια δοκιμασιών αντοχής. Επειδή με την εύστοχη και τακτική προπόνηση αντοχής, ο αερόβιος μεταβολισμός γίνεται αποδοτικότερος και συνεπώς αυξάνεται η ποσότητα μιτοχονδρίων στο κύτταρο, αυξάνεται και η τιμή του κυτοχρώματος, δηλαδή το κύτταρο παράγει μεγαλύτερη ποσότητα του συγκεκριμένου ενζύμου. Επομένως, από την ποσότητα κυτοχρώματος που μετρείται με το biozoom, μπορεί να ληφθεί άμεσα ένα συμπέρασμα, σχετικά με την ικανότητα αντοχής.

Βέβαια η προπόνηση αντοχής πρέπει να εφαρμόζεται με επαρκή ένταση και διάρκεια, ώστε να αυξηθεί ο αριθμός των μιτοχονδρίων, των «εργοστασίων ενέργειας του κυττάρου». Το κυτόχρωμα σχηματίζεται αυξημένα στο κύτταρο, ήδη πριν την αύξηση των αριθμών μιτοχονδρίων. Όταν παύει η προπόνηση, μειώνεται η περιεκτικότητα του κυττάρου σε κυτόχρωμα και συνεπώς η γενική αντοχή. Η αποικοδόμηση αυτή πραγματοποιείται ταχύτερα απ' ό,τι η μείωση των μιτοχονδρίων.

Μάθετε με την [BIOFORGE](#) να γνωρίζετε και να παρατηρείτε το σώμα σας. Ετσι, θα αυξήσετε την συνειδητοποίηση των αναγκών του σώματός σας και θα είστε σε θέση να αντιδράτε γρήγορα σ' αυτές. Περισσότερη ζωντάνια, περισσότερη χαρά για τη ζωή και καλύτερη προστασία από ασθένειες και υπέρβαρος, μπορεί να είναι το αποτέλεσμα. Ο δικός σας Willi Ehrlich PROPHYLAXE Ehrlich e. K.

Αντρες με λιγότερη τεστοστερόνη πεθαίνουν νωρίτερα (04.2010)

Αντρες με χαμηλή συγκέντρωση της γεννητικής ορμόνης τεστοστερόνη πεθαίνουν νωρίτερα. Αυτό αποδεικνύει πρόσφατη ανάλυση της Study of Health in Pomerania (SHIP) του ιδρύματος για Κλινική Χημεία και Εργαστηριακής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Greifswald. Οι επιστήμονες παρατήρησαν, στην μελέτη πληθυσμού στο Φόρπομμερν, για επτά χρόνια 1954 άντρες σε ηλικία από 20 μέχρι 79 χρονών, από τους οποίους πέθαναν στο τέλος της χρονικής διάρκειας της μελέτης 195, όπως γνωστοποίησε ο ενδοκρινολόγος Henri Wallaschofski.

**PROPHYLAXE Ehrlich e. K. - E-mail: [Willi@Ehrlich.gr](mailto:Willi@Ehrlich.gr)**