

# Energy - Functional Greens

Urteformel for økt energi - 165 gram pulver



Moringa ekstrakt, chia ekstrakt, camu camu ekstrakt, goji ekstrakt, holy basil (tulsi), rosenrot ekstrakt, siberian ginseng ekstrakt, schizandra ekstrakt, grønn te ekstrakt, yerba mate te ekstrakt, mangostan ekstrakt, acai ekstrakt, alge ekstrakt, blåbær ekstrakt

Anbefalt dagsdose er 8 kapsler fordelt ut over dagen. Det tilsvarer en toppet teskje. En boks med 240 kapsler er beregnet for en måneds forbruk for en person.

Dette energiproduktet er ment for deg som ønsker en stabil energi hele dagen og som ønsker å beskytte deg mot dagliglivets stress og belastninger. Adaptogener som russisk rot, schizandra, holy tulsi og rosenrot er kjent for sin beroligende og balanserende virkning på energinivået. Det betyr at stresshormonet kortisol reduseres drastisk og som er essensielt for ditt energinivå og din indre velvære. Yerba mate og grønn te gir en rask økning av energinivået og gjør samtidig at det holder seg høyt uten å gå ned etter kort tid. I dette dokumentet vil vi liste opp noen egenskaper til ingrediensene.





## Siberian Ginseng

Også kalt russisk rot på norsk. Har blitt kalt kongen av adaptogener. Den gir mer energi enn andre typer ginseng og har evne til å være svært avstressende samtidig.

Energien den gir er langvarig og hever også nivåene av oksygen i blodet.

Den virker sterkt som styrkende på hjernen og øker konsentrasjon, fokus, hukommelse, og mental utholdenhet. Russisk rot benyttes ofte av atleter og er fin å bruke enten man er utsatt for sterk hete eller kulde der den hjelper med å holde varmen.

Adaptogenet er unikt ved at den i de tilfeller der man har spesielt høyt blodtrykk har evnen til å senke blodtrykket og øke når blodtrykket er for lavt.



## Rosenrot

Rosenrot er kjent for å styrke nervesystemet, bekjempe depresjon, styrke immunforsvar, øke treningskapasiteten, styrke hukommelse, hjelpe med vektreduksjon, øke seksuell funksjon og forbedre energinivå. Planten ser ut til å ha spesielt god innvirkning på sentralnervesystemet. Det kan stemme overens med russisk forskning på planten når det kommer til å redusere depresjon og schizofreni.

Det er også forsket på områder som fibromyalgi og kronisk utbrenthet. Noen sier at den også kan virke inn på arbeidsinnsatsen, søvnforstyrrelser, dårlig appetitt, irritabilitet, høyt blodtrykk og bekjempelse av virus. Den har også innvirkning på hvor fort man henter seg inn etter lange utholdenhetsøkter siden den påvirker enzymnivå, RNA, og hvordan proteiner innvirker på muskeloppbygging etter hard trening.

Kilde: [Pubmed.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20111111/) - [[Effect of cryopowder Rhodiola rosea L. on cardiorespiratory parameters and physical performance of humans](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20111111/)]

Når det kommer til hukommelse har mange tester vist at den øker evnen til å memorere og konsentrere seg over lengre perioder. Den øker den bioelektriske aktiviteten i hjernen som forbedrer mine og hjernens energi.

I et forsøk med 120 voksne som opplevde tøffe fysiske og kognitive utfordringer viste at 80 % av dem opplevde gode resultater i forhold til energi.



## *Holy Basil (Tulsi)*

Denne urten kan være god å benytte for å kontrollere blodsukkeret og senke skadelig kolesterol i blodet. Den kan også beskytte hjertet mot kronisk stress.

Den beskytter magen mot utvikling av magesår ved å bistå i å lage en beskyttende hinne og er betennelsesdempende. Spesielt virksomt for led.

Kilde: [Pubmed.gov - Evaluation of the gastric antiulcer activity of fixed oil of Ocimum sanctum \(Holy Basil\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11500000/)

Den stimulerer sinnet og demper stress hjelper til med å balansere energi i kroppen.

Den beskytter mot nesten alle infeksjoner fra virus, bakterier, og sopp.

Beskytter kroppen mot skadelig stråling og skader fra dette. Og hjelper til å gro operasjonssår.



## Camu Camu

Frukten inneholder mer naturlig C vitamin enn noe annet. Den inneholder 60 ganger mer vitamin C enn appelsin, Den er bedre til å forhindre plakkdannelse i blodårene enn kunstig fremstilt C vitamin.

Den er god for å fremme sunne øyne, forebygge dårlig syn og styrker nervesystemet.

Camu Camu kan hjelpe mot at hjernen brytes ned, forbedre fokus og forebygge "hjernetåke", og kan gjøre at det ikke bygges opp plakk i hjernen som kan føre til Alzheimer.

Kilde: [Pubmed.gov - Tropical fruit camu-camu \(Myrciaria dubia\) has anti-oxidative and anti-inflammatory properties](#)

Kilde: [Pubmed.gov - Determination of anthocyanins from camu-camu \(Myrciaria dubia\) by HPLC-PDA, HPLC-MS, and NMR](#)



## Schizandra

Schizandra beskytter leveren mot giftstoffer og stråling. Den gir en sterk livskraft og er fin for å forhindre betennelser og understøtte sunne celler.

Den har blitt benyttet for å behandle hudplager og for å gi huden en skinnende glød.

Ingrediensen vil gi en energi“boost” ved at den stimulerer nervesystemet og gir hjernen en fornyet følelse av fokus. Den har vært benyttet for å hjelpe voksne og unge som sliter med ADHD.

Schizandra understøtter binyrene, balanserer hormoner i kroppen og benyttes i Korea for hjerte- karproblemer. Den gir bedre blodsirkulasjon og gjør at blodkar lettere utvider seg.

Kilde: [Pubmed.gov - Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11500000/)

Andre ting den er kjent for er at den øker lyst og utholdenhet her, hjelper mot søvnløshet, fjerner tretthet og øker fysisk styrke.



## Mangostan

Mangosteen en av verdens sterkeste anti oksidant kilder med 42 xantoner som hver for seg har ulike egenskaper som beskyttelse mot ulike plager. Hver xantonforbindelse er unik og fanger inntil 66 frie radikaler mens vanlige antioksidanter kun fanger 1 fri radikal. Den virker mot utbrenthet og tretthet.

Den helbreder celler som er ødelagt av frie radikaler og forsinker aldringsprosessen.

Mangosteen har 20 – 30 ganger sterkere effekt mot frie radikaler enn annen frukt og grønt. Beskytter sterkt mot utvikling av kreft. Noe som er dokumentert i flere forsøk. Xantoner er en effektiv remedie mot ulike kardiovaskulære lidelser.

Mangostan er med på å promotere dannelsen av røde blodceller og beskytte mot anemi.

Kilde: [Pubmed.gov - Polyphenols from the mangosteen \(Garcinia mangostana\) fruit for breast and prostate cancer](#)

Kilde: [Pubmed.gov -  \$\alpha\$ -Mangostin: A Dietary Antioxidant Derived from the Pericarp of \*Garcinia mangostana\* L. Inhibits Pancreatic Tumor Growth in Xenograft Mouse Model](#)

Kilde: [Pubmed.gov - In vitro antioxidant properties of mangosteen peel extract](#)



## Blåbær

Blåbær mener flere inneholder de sterkeste antioksidantene blant vanlig solgt frukt og grønt. Hovedkildene til antioksidanter hos blåbær er flavonoider og antocyaner. De har vist seg å direkte kunne heve antioksidant nivået i kroppen.

DNA skade grunnet oksidasjon er en del av hverdagen. Det sies at det skjer titusenvise ganger i hver celle i kroppen. DNA skade er en av hovedårsakene til at vi eldes. I en gruppe med 169 deltagere som drakk 1-liter mix med epler og blåbær hver dag i 4 uker fikk redusert skader på DNA med 20 %.

Kilde: [Pubmed.gov - Evidence for anti-cancer properties of blueberries: a mini-review](#)

I 2013 spiste 93.600 sykepleiere mye antocyaner hver dag og det ble linket til 32 % nedgang i risiko for å få hjerteinfarkt.

I dyreforsøk viste det seg at antioksidantene i blåbær tenderte til å akkumuleres i de områdene av hjernen som er viktig for intelligens.

Kilde: [Pubmed.gov - Anthocyanins in aged blueberry-fed rats are found centrally and may enhance memory](#)





## Goji

Goji har vært benyttet i mange tusen år for å øke energi og få kroppen i balanse. Den er med på å balansere hormonene.

Frukten øker kroppens evne til å håndtere stress og understøtter humør, sinn og hukommelse, samtidig som du får energi som du behøver for å trene hardere.

Kilde: [Pubmed.gov - Cytoprotective effects of Lycium barbarum against reducing stress on endoplasmic reticulum](#)

Den øker blodgjennomstrømning i kroppen, som igjen hjelper med å gi oksygen til alle celler og vev i kroppen inkludert styrking av libido – og derfor kalles den “Viagra of China”.

Som næringskilde er den blant de rikeste i verden da den er en komplett kilde til proteiner, aminosyrer, mange spormineraler, vitamin B1, B2, E og C. I tillegg er den veldig sterk på antioksidanter som beskytter mot aldriingsprosessen. Vitamin C i frukten er blant de høyeste i verden.

Glykonæringen i den kommer fra polysakkarider som igjen gjør at cellekommunikasjon fungerer bedre og stimulerer kroppen til å utsondre mer veksthormon som igjen gjør den til en ekte anti aldriingsgave fra moder jord. Innholdet av betakaroten er høyest i verden.



## Grønn te

Grønn te inneholder litt koffein men har ikke så sterk virkning at man blir søvnløs eller stresset av det.

Den inneholder også L-theanin som kan passere blod – hjerne barrieren og sette igang bedre signaloverføring mellom hjernecellene ved å øke aktiviten til signalstoffet GABA. Denne har evnen til å dempe angst og øke dopamin produksjon.

Mange melder at de ved å innta grønn te får en mer stabil energi enn ved å innta koffein, samtidig som de blir mer produktive.

I en japanske studie med 40.630 voksne som inntok 5 kopper eller mer hver dag gikk dødsraten betraktelig ned målt over en 11 års periode. Død fra hjerteproblemer sank med 31 % hos kvinner og 22 % hos men og død fra hjernesalg sank med 42 % hos kvinner og 35 % hos menn.

En annen studie med 14.001 eldre japanere mellom 65 - 84 år over 6 år viste at de som drakk mye grønn te hadde 76 % mindre sjanse for å dø i perioden studien pågikk.

Kilde: [Pubmed.gov - Association of green tea consumption with mortality due to all causes and major causes of death in a Japanese population: the Japan Public Health Center-based Prospective Study \(JPHC Study\)](#)



## Acai

Acai er ekstremt høye på antocyaner slik som blåbær. Disse kan redusere kolesterol nivå i blodet. I tillegg inneholder de mye plantesteroler som forhindrer blodplateklebring, forbedrer blodsirkulasjon og er bra for blodårene.

De gir en økt energi til hele kroppen, øker utholdenhet, reduserer tretthetsfølelse og utmattelse. De gir en rask virkning på energinivået.

## Alge med jod

Vi har valgt å bruke algekstrakt som inneholder naturlig jod som er lett for kroppen å innta og oppta for skjoldbruskjertler og andre celler i kroppen som har reseptorer for å ta opp jod.

Kilde: [Pubmed.gov - Effects of kelp supplementation on thyroid function in euthyroid subjects](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11500000/)

Får kroppen for lite jod vil man ha mindre energi enn man skulle hatt. Skjoldbruskjertelen som lager og styrer viktige hormoner i kroppen kan ikke lage disse uten jod, og kroppen kan ikke lage jod selv, jod må komme gjennom kostholdet. Disse hjelper til med å forbrenne fett og kalorier og forhindrer lagring av overflødig fett.

Jod avgifter også kroppen for fluor og virker sterkt som beskyttelse mot radioaktivitet.



## Chia

Chia beskytter mot dehydrering så energien kan holde seg på et optimalt nivå.

Aztekerne brukte en liten håndfull med chiafrø og holdt seg i aktivitet et døgn. Krigerne hos Aztekerne brukte dem for å få energi og utholdenhet.

Chia betyr styrke på Maya språket og var kjent som «løperens mat». Chia kan brukes på lignende måte som en energi drikk under trening men uten at man får i seg sukker.

I forsøk har den vist seg lovende når det gjelder å påvirke blodtrykk positivt.

Kilde: [Pubmed.gov - Chia flour supplementation reduces blood pressure in hypertensive subjects](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25411111/)



## Yerba mate

Yerba mate gir en rask økning av energinivået og gjør samtidig at det holder seg høy gjennom en lengre periode av dagen.

Yerba mate øker fokus, og konsentrasjon. Øker energien gradvis og går ikke ut over søvnen.

Gir deg mer motivasjon og forsterker hukommelsen. Har 90 % mer antioksidanter enn grønn te.

Kilde: [Pubmed.gov - Yerba Maté \(Ilex Paraguariensis\) ingestion augments fat oxidation and energy expenditure during exercise at various submaximal intensities](#)

<b>Ingredienser</b>	<b>Mengde</b>	<b>Markedspris tilsvarende innhold</b>
Russisk rot	300 mg	50 kr
Rosenrot	300 mg	90 kr
Holy Basil(tulsi)	400 mg	100 kr
Camu Camu	500 mg	80 kr
Schizandra	300 mg	30 kr
Mangostan	200 mg	70 kr
Blåbær	50 mg	120 kr
Goji	500 mg	40 kr
Grønn te	250 mg	30 kr
Acai	200 mg	70 kr
Moringa	1000 mg	300 kr
Chia	1000 mg	60 kr
Alge med jod	300 mg	70 kr
Yerba mate	250 mg	20 kr

Total sum markedspris ville blitt 1130 NOK for en måneds forbruk, tall er regnet for 2016.