



Ginseng forte Bio

Biopanax™ KSM-66 ashwagandha TetraSOD

Op iedere leeftijd kent men wel eens periodes die gepaard gaan met stress (examens, drukte thuis of op het werk). Ons lichaam kan zich aanpassen aan veel situaties, maar soms vragen we toch net iets te veel en voelen we ons oververmoeid. Gelukkig herbergt moeder aarde heel wat unieke planten die ons kunnen helpen wanneer we zowel op fysiek als op mentaal vlak een extra boost kunnen gebruiken. Physalis Ginseng forte bio is een sterk en biologisch complex met alle soorten ginseng die door de synergetische werking van alle ingrediënten de lichamelijke en geestelijke prestaties verbeteren.

BELANGRIJKSTE INHOUDSSTOFFEN

- ✓ Koreaanse ginseng: ginsenosiden
- ✓ Siberische ginseng: eleutherosiden
- ✓ Maca: macaënen & macamiden, glucosinolaten
- ✓ Ashwagandha: withanolides
- ✓ Natuurlijke vitamine C
- ✓ Superoxide dismutase (SOD)

HOOFDEIGENSCHAPPEN

- ✓ Verbeterd de lichamelijke en geestelijke prestaties.
- ✓ Zorgt voor meer vitaliteit en verbetert de fysieke en mentale uithouding.
- ✓ Zorgt voor een gezonde respons op alledaagse stress, overwerken en vermoeidheid.
- ✓ Verbeterd mentale helderheid, concentratie en alertheid.
- ✓ Helpt de sportprestaties te verbeteren.
- ✓ Beschermt de cellen tegen oxidatieve stress.

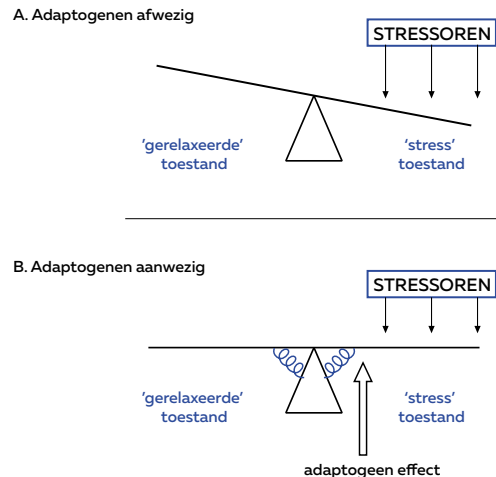


KOREAANSE GINSENG (*Panax ginseng*)

Physalis Ginseng forte bio bevat **300 mg Koreaanse ginseng extract** (Biopanax™; ginsenosides 4-8% (HPLC) (=12-24 mg ginsenosides/dag)) per dagdosis. De ginsengwortel is hét middel voor vitaliteit en mentale ondersteuning. De wortel wordt al eeuwenlang gebruikt voor het verbeteren van de stressbestendigheid, overspannenheid en negatieve stemmingen. Je wordt er enerzijds rustiger van en anderzijds verhoogt het de alertheid (cfr. adaptogene werking*). Koreaanse ginseng **verhoogt zo de energie en het uithoudingsvermogen, verbetert mentale functies en de algehele weerstand tegen verschillende stressfactoren.**

Biopanax™ is een kwaliteitsvol biologisch ginsengextract dat enkel van de wortel gemaakt wordt, in tegenstelling tot sommige andere ginsengextracten van lage kwaliteit die ook bovengrondse delen bevatten. Biologische ginseng is nog vrij uniek op de markt. Het duurt immers vele jaren voordat een kwaliteitsvolle ginsengwortel kan geoogst worden. Een ginsengwortel van lage kwaliteit wordt al na 3 jaar geoogst, maar de wortels voor Physalis krijgen 4 tot 6 jaar de tijd om te rijpen. Doordat ze geruime tijd onder de grond groeien, accumuleren

ginsengwortels heel wat stoffen uit de bodem. Dankzij de biologische landbouw zijn de ginsengwortels **extra rijk aan fytonutriënten** en krijgen ze bovendien **geen kans om pesticiden op te nemen**. Door het lange rijpingsproces leveren de ginsengwortels de meest gunstige concentratie en verhouding van zijn belangrijkste actieve bestanddelen, namelijk de **ginsenosides**.



Figuur 1: belang van adaptogenen in periodes van stress

SIBERISCHE GINSENG (*Eleutherococcus senticosus*)

Daarnaast bevat Physalis Ginseng forte bio **200 mg extract van Siberische ginseng**. Het heeft een gelijkaardige werking als Koreaanse ginseng, maar bevat **eleutherosiden** die verantwoordelijk zijn voor de adaptogene werking* (figuur 1) en de invloed op het geheugen. Bovendien heeft Siberische ginseng ook een stimulerend effect bij fysieke prestaties. Het bevordert het herstel na intensieve training, wellicht dankzij een verbeterde zuurstofaanvoer naar de te herstellen spieren.

PERUVIAANSE GINGSENG OF MACA (*Lepidium meyenii*)

Physalis Ginseng forte bio bevat ook **200 mg extract van maca**. Maca is een uniek natuurlijk hulpmiddel afkomstig uit het Andesgebergte (Peru) om de uithouding bij mentale en fysieke prestaties te verbeteren. Zelfs de Inca's waren al vertrouwd met de rijkdom van maca of Peruviaanse ginseng en gaven de wortel mee wanneer hun krijgers ten strijde trokken. In Peru groeit maca op 4000 meter hoogte, niet de meest voor de hand liggende plek voor planten door de verschroeiende zon maar net zo goed temperaturen rond het vriespunt in combinatie met een stevige wind. Om zich te beschermen tegen deze extreme omstandigheden maakt maca heel wat beschermstoffen aan die ook heilzaam zijn voor de mens. Zo is maca rijk aan o.a. macamiden en macaënen, die verantwoordelijk zijn voor de werking op het **uithoudingsvermogen** en de algemene **vitaliteit** en **fertiliteit**. Recent wetenschappelijk onderzoek toonde een significant effect aan bij sportmannen op het uithoudingsvermogen en het libido in vergelijking met een placebo. Daarnaast heeft maca, net zoals andere ginseng soorten een **adaptogene werking***.



INDISCHE GINGSENG (*Withania somnifera*)

Physalis Ginseng forte bio bevat **300 mg KSM-66 Ashwagandha®-extract of Indische ginseng**, gestandaardiseerd op >5% withanolides en <0,1% withaferine. Alhoewel ashwagandha al eeuwen gekend is in de Ayurveda, wordt het nu pas wereldwijd erkend door de groeiende aandacht vanuit de wetenschappelijke wereld. KSM-66 Ashwagandha® is een premium biologisch ashwagandha-extract dat via "groene chemie" (zonder het



gebruik van organische solventen) wordt geproduceerd. 14 jaar onderzoek resulteerde in een ashwagandha-extract met hoge withanolide-niveaus, maar met behoud van de verhoudingen die in de natuur worden teruggevonden. Het is 's werelds meest bestudeerde en veiligste ashwagandha-extract (bevat verwaarloosbare hoeveelheden withaferine A, een cytotoxisch withanolide). Het bevordert de homeostase of het evenwicht in het lichaam door zijn adaptogene werking en heeft de volgende klinisch bewezen effecten:

- Zorgt voor een **gezonde respons** op alledaagse **stress, overwerken en vermoeidheid**
- Verbeterd **mentale helderheid, concentratie** en **alertheid**
- Helpt de **sportprestaties** te verbeteren

*Een adaptogeen is een stof die het aanpassingsvermogen van ons lichaam ondersteunt. Hierdoor verbetert de stressbestendigheid en de stemming. Adaptogenen verhogen de alertheid zonder de vervelende bijwerkingen eigen aan stimulerende middelen zoals cafeïne.

ACEROLA (*Malpighia glabra*), EEN 100% NATUURLIJKE BRON VAN VITAMINE C

De acerola of West-Indische kers komt oorspronkelijk uit de Antillen, maar groeit ook in het noordoosten van Zuid-Amerika en in Centraal-Amerika. Acerola bevat wel 30-100 keer meer vitamine C dan een sinaasappel. De bes heeft een zeer hoge voedingswaarde (proteïnen, vitamines, carotenoiden en mineralen). Daarnaast verraadt de rode kleur van de bessen de aanwezigheid van anthocyaninen en dus een krachtige antioxidatieve capaciteit. Het acerola-extract in Physalis Ginseng forte bio wordt bereid uit het **sap van biologische acerolakersen** en is **gestandaardiseerd op 17% vitamine C**.

Vitamine C is een wateroplosbare vitamine die als co-enzym fungeert voor talloze reacties in het lichaam. Zo is vitamine C nodig voor de werking van het **energiemetabolisme** en kan op die manier **vermoeidheid tegengaan**. Bovendien speelt het ook een rol in de werking van het **zenuwstelsel (concentratie, leren, geheugen en redeneren)**. Tot slot verhoogt vitamine C de **ijzeropname** en is het cruciaal voor de regeneratie van de actieve vorm van vitamine E en de **bescherming van cellen tegen oxidatieve stress**.

De vitamine C in acerola is van natuurlijke oorsprong en daardoor **goed opneembaar**. De natuurlijke matrix levert een breed scala aan polyfenolen en andere fytonutriënten die de werking en de stabiliteit van vitamine C ondersteunen.



TETRASOD® (*Tetraselmis chuii*)

Tijdens drukke en vermoeiende periodes, intensieve fysieke en mentale inspanning, ontstaan in ons lichaam vrije radicalen, die aanleiding geven tot oxidatieve stress en schade kunnen aanbrengen in onze cellen en weefsels. Om je lichaam te beschermen tegen deze schadelijke invloeden werd TetraSOD® toegevoegd aan dit complex.

TetraSOD® is een volledig natuurlijk, marien (*Tetraselmis chuii* alg; fytoplankton), vegan en gevriesdroogd ingrediënt, geproduceerd via een duurzame en gepatenteerde technologie zonder gebruik te maken van een chemisch extractie- of concentratieproces. De state-of-the-art technologie resulteert in een micro-alg die tot 30 maal meer S.O.D. produceert dan andere microalgen; de **SOD activiteit** bedraagt maar liefst **>30 000 IU/g**. De actieve stoffen zijn van nature uit geëncapsuleerd door de celwand van de microalg. Dit zorgt ervoor dat de actieve stoffen beschermd zijn tegen afbraak in de maag en pas worden vrijgesteld in de darmen. TetraSOD® heeft een zeer uitgebalanceerde nutritionele samenstelling en bevat de drie belangrijkste antioxidatieve enzymen (S.O.D., glutathion peroxidase en catalase), dit zijn primaire antioxidanten die ons lichaam beschermen tegen oxidatieve stress. Primaire antioxidanten zijn enzymen die continu vrije radicalen neutraliseren (ze kunnen zichzelf recyclen en herhaaldelijk vrije radicalen blijven neutraliseren). Secundaire antioxidanten daarentegen kunnen slechts eenmaal op vrije radicalen inwerken.

Superoxide dismutase (S.O.D.) is één van de **snelst werkende en krachtigste antioxidanten**. Dit enzym schakelt actief de schadelijke zuurstofradicalen uit (zoals superoxide anion en waterstofperoxide). Physalis Ginseng forte bio bevat daarom voortaan **140 IU S.O.D. per dagdosis**. Dit is een ideale dosis om **oxidatieve stress tegen te gaan en voor een goede recuperatie na fysieke inspanningen**. S.O.D. helpt immers de **fysieke tonus te verbeteren en spierpijn te beperken** na een langdurige fysieke inspanning. Onderzoek toonde bovendien aan dat 140 IU S.O.D./dag significant de **tekenen en symptomen van stress en vermoeidheid die gepaard gaan met o.a. fysieke prestaties, slaapproblemen en cognitieve uitdagingen verbetert**.

Samenstelling per 2 tabletten

Eleutherococcus senticosus extr. bio	200 mg
Panax ginseng extr. bio (Biopanax™; ginsenosides 4-8% (HPLC))	300 mg
Lepidium meyenii extr. bio (5-11/1)	200 mg
Withania somnifera extr. bio	300 mg
(KSM-66 Ashwagandha®; >5% withanolides <0.1% withaferin)	
Vitamine C (156,3%*) (Malpighia glabra extr. bio)	125 mg
TetraSOD® (Tetraselmis chuii) (> 30 000 IU/g)	4,67 mg

* % van de Referentie Inname (R.I.)

Gebruik:

2 x 1 tablet per dag. Te nemen tijdens de maaltijd met wat water.

- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode.
- Bevat verwaarloosbare hoeveelheden jodium.
- Raadpleeg uw arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik van antidiabetische behandeling.
- Koel (max. 25°C), droog en in het donker bewaren.



Clean label producten:

- *Bevatten geen kunstmatige kleur-, bewaar-, smaak-, zoetstoffen, lactose, suiker, zout, gist, gluten • Zijn minimaal bewerkt • Zijn voorzien van een vereenvoudigde ingrediëntenlijst met een ondubbelzinnige en volledige vermelding van elk ingrediënt*

REFERENTIES

- Maca: An Andean crop with multi-pharmacological functions. Yali Wang, Yuchun Wang, Brian McNeil, Linda M. Harvey. *Food Research International* 40 (2007) 783-792.
- Effect of Lepidium meyenii (Maca), a root with aphrodisiac and fertility-enhancing properties, on serum reproductive hormone levels in adult healthy men. G F Gonzales, A Córdova, K Vega, A Chung, A Villena, C Góñez *Journal of Endocrinology* (2003) 176, 163-168.
- Glucosinolate contents in maca seeds, sprouts, mature plants and several derived commercial products. Genly Li, Uwe Ammermann, Carlos F. Quiros *Economic Botany* 55(2001), 255-262.
- Maca (L. meyenii) for improving sexual function: a systematic review. Shin B et al. *Compl. Altern. Med.* (2010), 10(44): 1-6.
- Lepidium meyenii (Maca) enhances the serum levels of luteinizing hormone in female rats. Uchiyama F et al. 2014; 151(2), 897-902.
- Investigation of the tuber constituents of Maca (Lepidium meyenii Walp.). Piacenta S et al. *J. Agric. Food Chem.* 2002; 50: 5621-25.
- Effect of a lipidic extract from Lepidium meyenii on sexual behavior in mice and rats. Zheng BL et al. *Urol.* 2000; 55(4): 598-602.
- Maca (Lepidium meyenii) for treatment of menopausal symptoms. Lee MS et al. *Mat.* 2011; 70: 227-33.
- A pilot investigation into the effect of maca supplementation on physical activity and sexual desire in sportsmen. Stone M et al. *J. Ethnopharmacol.* 2009; 126: 574-76.
- Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions Choudhary, D., Bhattacharya, S., & Bose, S. (2017). *Journal of Dietary Supplements*, 1-14. Chicago
- A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). *Indian journal of psychological medicine*, 34(3), 255.
- Efficacy of Ashwagandha (Withania somnifera [L.] Dunal) in improving cardiorespiratory endurance in healthy athletic adults Choudhary, B., Shetty, A., & Langade, D. G. (2015). *Ayu*, 36(1), 63.
- Examining the effect of Withania somnifera supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial Wankhede, S., Langade, D., Joshi, K., Sinha, S. R., & Bhattacharya, S. (2015). *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1), 43.
- Chemical composition of acerola fruit (Malpighia punicifolia L.) at three stages of maturity. A.L. Vendramini & L.C. Trugo. *Food Chemistry* 71 (2000) 195-198.
- Carotenoid composition of two Brazilian genotypes of acerola (Malpighia punicifolia L.) from two harvests. V.V. De Rosso et al., *Food Research International* 38 (2005) 1073-1077.
- Anthocyanins present in selected tropical fruits: acerola, jambolão, jussara and guajiru. E. Sousa de Brito et al., *J. Agric. Food Chem.* 2007, 55, 9389-9394.
- Vitamin C in human health and disease is still a mystery? An overview. Naidu KA et al. *NuFr. J.* 2003; 2: 1-7.
- Nanoform ulated Copper/Zinc Super oxide Dismutase Reduces Adipose Inflammation in Obesity. Perriotte-Olsen et al. (2016). *Obesity*, volume 24, nr. 1.
- Relationships of Systemic Oxidative Stress to Body Fat Distribution, Adipokines and Inflammatory Markers in Healthy Middle-aged Women. Bin Wu et al. (2009). *Endocrine Journal*, 56 (6), 773-782.
- Oxidative Stress in Obesity: A Critical Component in Human Diseases. Marseglia et al. (2015). *Int. J. Mol. Sci.*, 16, 378-400.
- Relationship between physical activity and oxidative stress biomarkers in women. Covas, M.I., Elosua, R., Fito, M., Alcántara, M., Coca, L., and Marrugat, J. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2002; 34: 814-819.