



**"excellence health solutions - you're at the right address"**  
**PREVENTION BEGINS IN THE HEAD, THROUGH YOUR ENERGY!**  
**„What do computers and muscles have in common? Both remember“**

**The power station of your cells**

**WHAT IS THE SIGNIFICANCE OF CYTOCHROME & pH8.ENERGY® FOR YOU AND YOUR BODY?**

**Tiny but incredibly effective.**

Aerobic metabolic processes, which involve the complete oxidation of carbohydrates and fats, take place inside the muscle cell. The cell is the smallest unit in the body where metabolic processes take place and that can therefore be described as 'living'. Cells consist of the cell membrane and the cytoplasm on the inside. The individual functional units (cell organelles) are in the cytoplasm, like organs in the human body. One cell organ is the mitochondrion, a kind of "cellular power station".



Cytochrome is part of the mitochondrion and contributes to the provision of energy in the cell. Cell energy is what powers the organism. If there is plenty of energy on supply, the body functions efficiently.

**Discover the power source of your body cells!**

Physical efficiency and mental agility depend on the potential of the body's cells for producing energy. The best way to enhance personal efficiency is to provide the body with an optimum supply of energy. By exercising to increase endurance, we are training our body to assimilate more oxygen and the body's cells to produce more energy. If too little oxygen is processed, which means that not enough energy is being produced, we are not able to perform certain physical and mental activities effectively.

Cytochrome contributes to the provision of energy, which means it has a positive effect on the energy metabolism. Physical exercise stimulates the production of cytochrome and increases the amount of blood reaching the body's cells. The cells can only make optimum use of the extra oxygen that they receive from the increased blood flow if their cytochrome content also increases.

Endurance training is the most important stimulus for cytochrome production. An increase in the cytochrome level is an indication of positive changes taking place in the body as a result of exercise. The higher the cytochrome level, the more efficiently the cells can function and the more energy they can produce. Cytochrome measurements can be used to track the level of endurance in an exercise programme.

At the same time the cellular cytochrome content indirectly indicates the mental efficiency of a human being, because the endurance training positively influences mental functions, as concentration, absorbing capacity and the ability to respond.

**endurance good = cytochrome high**

**What is endurance?**

Living life to the full and never being short of breath. Endurance is defined as the ability to perform physical activity for a significant length of time without showing signs of fatigue. General endurance is understood as the endurance of a muscle mass that accounts for less than one sixth of the body's muscle structure. This is important in activities such as walking, jogging and cycling. The positive effects of higher general endurance are an increase in the strength of the muscles being used and the improvement of the cardio-vascular system, which enhances overall health and wellbeing. Cytochrome measurements can be used to track the level of endurance in an exercise programme.

**Cytochrome**

The cytochrome content reflects the vitality and thus the functioning of different body cells. The increase of cytochrome signals a positive condition of different body functions- as, e.g., an improved blood transport of

the heart within the circulatory system. The increased cytochrome content likewise indicates a better capillary action – that is, more small blood vessels, that transport oxygen into the tissue. Muscles, sinews and ligaments will be better developed by the increased training.

At the same time the cellular cytochrome content indirectly indicates the mental efficiency of a human being, because the endurance training positively influences mental functions, as concentration, absorbing capacity and the ability to respond.

**endurance good = cytochrome high**

**Ehrlich.ENERGY® will support your motivation and mental efficiency.**

**Endurance sports:** increase the body's power of resistance and boost the immune system improve the condition of the cardiovascular system endurance and cytochrome - Feel better with a higher cytochrome level. A high concentration of cytochrome exists when the body's endurance capacity is in good form. It can therefore be seen as an indicator of the body's energy level as a result of endurance sport. A regular, personalised endurance training programme improves the efficiency of the aerobic metabolic processes.

This increases the quantity of mitochondria in the cell and also the cytochrome level, i.e. the cell creates a higher quantity of this enzyme. The cytochrome level measured by GoldenKIDS® is therefore directly related to a person's endurance capacity. However, an endurance programme has to be of a certain intensity and duration before the number of mitochondria increases. A rise in the cytochrome level takes place before the number of mitochondria in the cell increases.

If a person stops exercising, their cell cytochrome level and physical fitness will decrease. Once again, physical fitness decreases at a faster rate than the capacity of the mitochondria. Learn about your body and monitor your physical condition with GoldenKIDS®. It will help you to be more aware about your body's needs so that you can respond to them directly. As a result, your vitality will increase, you will enjoy life more and your body will be more resistant to disease and obesity.



#### **Men with lower testosterone die earlier (04.2010)**

Men with a low concentration of the sex hormone testosterone die earlier. This proves a recent analysis of the Study of Health in Pomerania (SHIP) under the auspices of the Institute of Clinical Chemistry and Laboratory Medicine, University of Greifswald. The scientists observed in the study population in Western Pomerania over seven years, 1954 men aged between 20 and 79 years, of whom 195 had died at the end of the period, said the endocrinologist Henri Wallaschofski on Tuesday.

#### **Nutrition**

Eat as little acid-forming foods (alcohol, coffee, cola, other sweet drinks, animal protein, white flour, white sugar, etc.) as possible. Increase the proportion of "antioxidants". From 20:00 clock only raw vegetables or crisp bread. Please do not diet, because of the yo-yo effect!

**What do computers and muscles have in common? Both remember!  
I was not ill for 25 years and you can too!**

#### **Muscles remember one-time glory! „GLORY25.COM“**

This memory is stored in the DNA of the cell nuclei, which divide when a muscle is trained. Contrary to previous opinion, these nuclei are not lost when a muscle is atrophied;

The researchers showed on August 16. 2017 in the journal Proceedings of the National Academy of Sciences. These additional nuclei form a kind of muscle memory that allows the muscle to rebuild quickly after an untrained phase.

#### **The results suggest that training at young age fraillies**

Or as with me, build up such a strong immune system, without future allergies and medical visits! Except dentist for dental prophylaxis.

#### **"Muscle cells are huge," says Willi Ehrlich.**

Because they are so large, more than one cell nucleus is needed to provide the "DNA copy template" so that

the large amounts of protein can be formed that give the muscle its power. Earlier research has shown that muscle cells become larger by training because they are joined together by stem cells (the so-called satellite cells), which are inserted between the muscle cells.

So far, researchers have thought that the additional nuclei are killed in muscle atrophy by a cell disruption program called apoptosis. In the new study, a team simulated the effects of a workout by allowing the muscle, which lifts the toes in mice, to work harder. This increased the number of cell nuclei from the sixth day. About a Time period of 21 days, the number of nuclei in each fiber increased by about 54%. From the ninth day, the muscles were also thicker and increased in volume by 35%. As the additional nuclei do not disappear, they could offer a way to rebuild muscle protein and thereby create a kind of muscle memory, he said.

"This is fascinating and the article also provides good evidence," says Willi Ehrlich after a year of " strength and endurance training." "It is really something new and helps to explain the research results, which show that muscles are very fast". A new start of training.

"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 a pioneering effort to detect drugs capable of specifically killing certain microbes, Ehrlich synthesized a series of specific antimicrobial drugs, the most famous example being arsphenamine (Salvarsan®), the first synthetic agent against syphilis. Due to the huge success of this drug, Ehrlich was able to popularize his new concept of a 'magic bullet' ('Zauberkegel'), a drug specifically targeting a particular pathogen without affecting normal host cells. Despite his many outstanding achievements in various disciplines, Paul Ehrlich's name undoubtedly remains very much linked to the development of Salvarsan® and the related birth of targeted therapies.

**Paul Ehrlich** was on a good path with his "**magic ball**", which I recognized by cytochrome. It took a long time with me, only after I saw the Movie (UNBREAKABLE) with Bruce Willis in 2000 did I understand my "Unbreakable-Immune-System". Today I can only recommend to anyone to imitate me to get along without a doctor. Obesity and diabetes completely excluded!

Once you have a "**GLORY**" deposited, remember your muscle cells and you build up by "Recall.ENERGY" everything again! **YOUR WILLI EHRLICH „73“ 185, 85 / 2019**

**Neptune.ENERGY**  
**Tribulus.ENERGY**  
**Recall.ENERGY**  
**EHRLICH.PL**  
**KARDIA.TV**

**"PREVENTION is the medicine of the 21st century"**

# PREVENTION21®.SHOP

## „SITOKROM“

### ÖNLEME ENERJİNİZDEN BAŞKANIN BAŞLADI!

Computers Bilgisayarların ve kasların ortak noktası nedir? İki de hatırla.

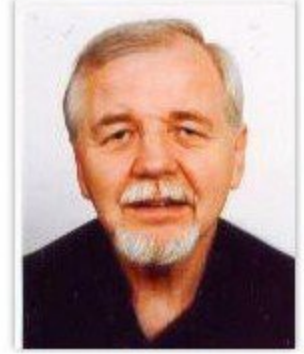
#### Hücrelerinizin güç istasyonu

#### SİZİN VE BEDENİNİZ İÇİN SITOKROM & pH8.ENERGY® 'İN ÖNEMİ NEDİR?

##### Küçük ama inanılmaz etkili.

Tam oksidasyonunu içeren aerobik metabolik işlemler karbonhidratlar ve yağlar, kas hücresinin içinde gerçekleşir. Hücre en küçüğüdür Vücutta metabolik işlemlerin gerçekleştiği ve bu nedenle olabilir 'yaşamak' olarak tanımlandı. Hücreler, hücre zarı ve hücre üzerindeki sitoplazmadan oluşur. İçeride. Bireysel fonksiyonel birimler (hücre organelleri) sitoplazmadadır, insan vücudundaki organlar. Bir hücre organı mitokondri, bir çeşit "Hücresel güç istasyonu".

Sitokrom, mitokondrinin bir parçasıdır ve hücrede enerji var. Hücre enerjisi organizmaya güç veren şeydir. Bol varsa arzadaki enerji, vücut verimli bir şekilde çalışır.



##### Vücut hücrelerinin güç kaynağını keşfedin!

Fiziksel verimlilik ve zihinsel çeviklik, vücut hücrelerinin enerji üretme potansiyeline bağlıdır. Kişisel verimliliği arttırmanın en iyi yolu, vücutta optimum enerji kaynağı sağlamaktır. Tarafından dayanıklılığı arttırmak için egzersiz yaparken, vücudumuzu daha fazla oksijen ve vücut hücrelerini özümsemek üzere eğitiyoruz. daha fazla enerji üret. Çok az oksijen işlenirse, bu yeterli enerjinin olmadığı anlamına gelir ürettiğimiz belli fiziksel ve zihinsel etkinlikleri etkin bir şekilde gerçekleştiremiyoruz.

Sitokrom, enerji tedarikine katkıda bulunur, yani enerji üzerinde olumlu bir etkisi vardır. metabolizma. Fiziksel egzersiz sitokrom üretimini uyarır ve kan miktarını artırır vücudun hücrelerine ulaşıyor. Hücreler sadece aldıkları ekstra oksijeni optimum şekilde kullanabilirler sitokrom içeriği de artarsa artan kan akımı.

Dayanıklılık eğitimi sitokrom üretimi için en önemli teşviktir. Sitokromda bir artış Seviye, egzersiz sonucunda vücutta meydana gelen pozitif değişikliklerin bir göstergesidir. Daha yüksek sitokrom seviyesi, hücreler ne kadar verimli bir şekilde işlev görür ve o kadar fazla enerji üretebilir.

Bir egzersiz programında dayanıklılık seviyesini takip etmek için sitokrom ölçümleri kullanılabilir. Aynı zamanda hücresel sitokrom içeriği dolaylı olarak bir insanın zihinsel etkinliğini gösterir, çünkü dayanıklılık antrenmanı, konsantrasyon, emme kapasitesi gibi zihinsel işlevleri olumlu yönde etkiler. ve cevap verme yeteneği.

**dayanıklılık iyi = sitokrom yüksek**

##### Dayanıklılık nedir?

Hayatı dolu dolu yaşamak ve asla nefes darlığı çekmemek. Dayanıklılık fiziksel gerçekleştirme yeteneği olarak tanımlanır yorgunluk belirtileri göstermeden önemli bir süre için aktivite. Genel dayanıklılık olarak anlaşılır Vücudun kas yapısının altında birinden daha azını oluşturan kas kütesinin dayanıklılığı. Bu yürüyüş, koşu ve bisiklete binme gibi aktivitelerde önemlidir. Yüksek genel dayanıklılığın olumlu etkileri kullanılan kasların kuvveti ve kardiyovasküler gelişiminde artış genel sağlığı ve refahı artıran sistem. Sitokrom ölçümleri izlemek için kullanılabilir Bir egzersiz programında dayanıklılık seviyesi.

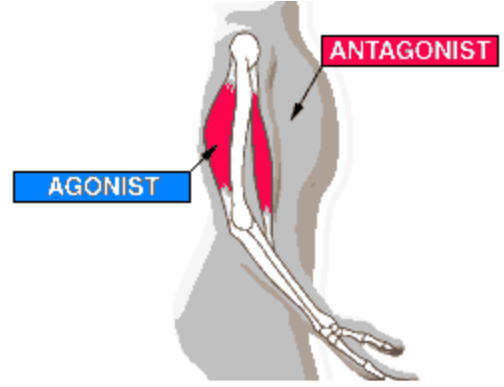
##### Sitokrom

Sitokrom içeriği canlılığı ve dolayısıyla farklı vücut hücrelerinin işleyişini yansıtır. Artışı sitokrom farklı vücut fonksiyonlarının pozitif bir durumunu gösterir; dolaşım sistemi içinde kalp. Artan sitokrom içeriği de aynı şekilde daha iyi olduğunu gösterir kılcal hareket - yani, dokuya oksijen taşıyan daha küçük kan damarlarıdır. Kaslar, sinews ve bağlar artan eğitim ile daha iyi gelişecektir. Aynı zamanda hücresel sitokrom içeriği dolaylı olarak bir insanın zihinsel etkinliğini gösterir, çünkü dayanıklılık antrenmanı, konsantrasyon, emme kapasitesi gibi zihinsel işlevleri olumlu yönde etkiler. ve cevap verme yeteneği.

## dayanıklılık iyi = sitokrom yüksek

Tribulus.ENERGY® motivasyonunuzu ve zihinsel verimliliğinizi destekleyecektir.

**Dayanıklılık sporları:** Vücudun direnç gücünü artırır ve artırır bağışıklık sistemi kardiyovasküler durumu iyileştirirsystemndurance ve sitokrom - Daha yüksek bir değerle daha iyi hissedin sitokrom seviyesi. Ne zaman yüksek bir sitokrom konsantrasyonu var vücudun dayanıklılık kapasitesi iyi durumda. Bu nedenle görülebilir dayanıklılık sporunun bir sonucu olarak vücudun enerji seviyesinin bir göstergesi. bir Düzenli, kişiselleştirilmiş dayanıklılık eğitim programı geliştirir aerobik metabolik işlemlerin etkinliği.



Bu, hücrede mitokondri miktarını ve ayrıca sitokrom seviyesi, yani hücre, bu enzimin daha yüksek bir miktarını yaratır. Bu nedenle pH8.ENERGY® tarafından ölçülen sitokrom seviyesi doğrudan bir kişinin dayanıklılık kapasitesiyle ilgili. Ancak, bir dayanıklılık programının belirli bir yoğunlukta ve süreden önce olması gerekir. mitokondri sayısı artar. Sitokrom seviyesindeki artış hücrede mitokondri sayısından önce yer artar.

Bir kişi egzersizi durdurursa, hücre sitokrom seviyesi ve fiziksel zindeliği azalır. Bir kere daha, Fiziksel uygunluk, mitokondri kapasitesinden daha hızlı azalır. Vücudunuz hakkında bilgi edinin ve pH8.ENERGY® ile fiziksel durumunuzu izleyin. Vücudunuzun hakkında daha fazla farkında olmanıza yardımcı olacaktır ihtiyaç duyduğunuzda onlara doğrudan cevap verebilirsiniz. Sonuç olarak, canlılığınız artacak, hayattan daha çok zevk alacaksınız Vücudunuz hastalık ve şişmanlığa karşı daha dirençli olacaktır.

## Testosteron seviyesi düşük erkekler daha erken ölüyor (04.2010)

Cinsiyet hormonu testosteron konsantrasyonunun düşük olduğu erkekler daha erken ölmektedir. Bu son bir analizini kanıtlıyor Pomerania'da (SHIP) Sağlık Çalışmalarının Klinik Kimya Enstitüsü himayesinde ve Laboratuvar Tıbbı, Greifswald Üniversitesi. Batı'da araştırma popülasyonunda gözlemlenen bilim adamları Pomerania yedi yılı aşkın bir süredir 1954'ü öldü ve yaşları 20 ile 79 arasında değişen 1954 erkek dönem, endokrinolog Henri Wallaschofski'nin Salı günü olduğunu söyledi.

## Beslenme

Asit oluşturan yiyecekler (alkol, kahve, kola, diğer tatlı içecekler, hayvansal protein, beyaz un, beyaz şeker, vb.) mümkün olduğunca. "Antioksidanlar" oranını artırın. Saat 20: 00'den itibaren sadece çiğ sebzeler veya gevrek ekmek. Lütfen yoyo etkisi nedeniyle diyet yapmayın!

## Bilgisayarların ve kasların ortak noktası nedir? İkisi de hatırla! 25 yıldır hastaydım, siz de yapabilirsiniz!

## Kaslar bir kerelik zafer hatırlıyor! "GLORY25.COM"

Bu hafıza, bir kas çalıştırıldığında bölünen hücre çekirdeğinin DNA'sında depolanır. Aksine Önceki görüş, bir kas atrofi olduğunda bu çekirdekler kaybolmaz; Araştırmacılar, 16 Ağustos 2017 tarihinde Ulusal Akademisi Bildiriler Dergisi'nde gösterdiler. Bilimler. Bu ek çekirdekler kasın hızlı bir şekilde yeniden oluşturulmasını sağlayan bir çeşit kas belleği oluşturur. Eğitimsiz bir aşamadan sonra.

## Sonuçlar genç yaş kırılmalıklarında yapılan eğitimin

Ya da benimle olduğu gibi, gelecekteki alerjileri ve tıbbi ziyaretleri olmadan böyle güçlü bir bağışıklık sistemi oluşturun! Dışında dış profilaksisi için dış hekimi.

## Willi Ehrlich, "Kas hücreleri çok büyük" diyor.

Çok büyük olduklarından, "DNA kopya şablonunu" sağlamak için birden fazla hücre çekirdeğine ihtiyaç vardır. kasın gücünü veren büyük miktarlarda protein oluşturulabilir. Daha önceki araştırmalar göstermiştir ki Kas hücreleri antreman ile büyürler çünkü kök hücrelerle (uydu adı verilen) birleştirilirler. hücreler), kas hücreleri arasına yerleştirilir.

Araştırmacılar bugüne kadar ek çekirdeklerin kas atrofisinde hücre bozulmasıyla öldürüldüğünü düşünüyorlar. apoptosis adı verilen program. Yeni çalışmada, bir ekip, antrenmanın etkilerini izin vererek Farelerde ayak parmaklarını kaldıran kas, daha çok çalışması için. Bu altıncı hücre çekirdeği sayısını artırdı gün. Yaklaşık 21 günlük bir zaman periyodunda, her bir fiberdeki çekirdek sayısı yaklaşık% 54 oranında artmıştır. İtibaren dokuzuncu günde kaslar da daha kalındı ve hacim olarak% 35 arttı. Ek çekirdeklerin

yapmadığı gibi kaybolur, kas proteinini yeniden inşa etmenin bir yolunu sunabilir ve böylece bir tür kas hafızası yaratabilir. dedim.

## **Our health coaches come to your home: +90 054 48 444 534**

Alanya.CENTER – KARDIA.CENTER – AtrialFibrilasyon.CENTER – RHYTHM.Email – DIYABET.Email  
As the number of people living with diabetes continues to rise, the access to insulin needed to meet growing demand will fall short, a new study predicts.

By 2030, 50 million adults with type 2 diabetes are expected to need insulin to manage their condition and if current levels of access remain, only half of them will be able to be able to get an adequate supply, according to a modeling study published Wednesday in the journal Lancet Diabetes and Endocrinology.

## **I WILL NOT ALLOW THAT IN „ANTALYA“!**

1. **ANKARA.CARE: please report female Salik coach**
2. **ISTANBUL.CARE: please report female Salik coach**
3. **IZMIR.CARE: please report female Salik coach**
4. **BURSA.CARE: please report female Salik coach**
5. **ANDANA.CARE: please report female Salik coach**
6. **GANANZIANTEP.CARE: please report female Salik coach**
7. **KONYA.CARE: please report female Salik coach**
8. **MERSIN.CARE: please report female Salik coach**
9. **SANHURFA.CARE: please report female Salik coach**
10. **History@GECMIS.Email - Termin@VHF.Email - Atrial-Fibrilasyon@RHYTHM.Email - Appointment@AFib.Email**

## **sadece bayan personel alıyoruz!**

