

Anti-Stress Formula

Bessere Stressbewältigung!◇

Was unterscheidet Anti-Stress Formula von anderen Stressprodukten? Die Anti-Stress Formula ist eine umfassende Formel, die die Kontrolle von gelegentlichen Stresssituationen unterstützt.◇ Das Mittel enthält Aminosäuren wie L-Tyrosin und L-Phenylalanin, die im Gehirn in Neurotransmitter zur Steigerung des Wohlbefindens umgewandelt werden können, wenn in Stresssituationen zusätzliche Unterstützung gewünscht wird. Diese Komponenten wurden mit Vitaminen des B-Komplexes, botanischen Extrakten aus amerikanischem Ginseng und Wurzelextrakten von Eleuthero (früher als sibirischer Ginseng bezeichnet), Gotu kola und Ginkgo biloba kombiniert. Andere synergistische Nährstoffe (z. B. Bioflavonoide) machen dieses Mittel zu mehr als nur einem gewöhnlichen Stressprodukt.

Mit wichtigen Nährstoffen zur Kontrolle von gelegentlichen Stresssituationen◇

Erhöhter Stress gehört für die meisten Menschen zum täglichen Leben. Wecker, Pendlerverkehr, Projekttermine und Konflikte am Arbeitsplatz haben das langsamere Lebenstempo früherer Generationen längst abgelöst. Wenn dann noch die „Fast-Food-Lebensweise“, Unmengen von Kaffee oder anderen koffeinhaltigen Getränken, der Stadtlärm, Luftverschmutzung und Qualm durch Passivrauchen (oder gar Aktivrauchen!), spätes Zubettgehen und frühes Aufstehen hinzukommen, ist es kein Wunder mehr, dass wir gelegentlich „total gestresst“ sind. Und das ist noch nicht alles. Wir leben in einer Zeit der politischen Veränderungen, Unruhe und Unsicherheiten, was den Stresspegel für unzählige Menschen noch weiter erhöht.

Unter Stress greifen viele Menschen zu Nikotin, Alkohol, Medikamenten (verschreibungspflichtig oder frei verkäuflich) und/oder zu „Nervennahrung“, essen also zum Trost. Durch Nikotin, Alkohol und Medikamente braucht der Körper größere Mengen bestimmter Nährstoffe, die mit der durchschnittlichen Ernährung ohnehin schon nicht ausreichend zugeführt werden. „Nervennahrung“ enthält zudem meist große Mengen an Zucker, Fett und Stärke und bietet nur einen sehr geringen

Nährwert. Wichtige Nährstoffe wie Chrom, Magnesium, Calcium, Zink, Kupfer, Mangan oder Selen sowie die Vitamine B, C und E, die der Körper dringend zur Stressbewältigung braucht, werden nicht in ausreichenden Mengen zugeführt.

Stress zehrt aus. Über kurz oder lang stellt sich Erschöpfung ein, und viele Menschen wollen diese Phase dann mit noch mehr Zucker und noch mehr Koffein „durchstehen“.

Erschöpfung führt oft dazu, dass die körperliche Bewegung noch mehr vernachlässigt wird. Die Kombination von Bewegungsmangel und Aufnahme großer Mengen an Kohlenhydraten trägt zum derzeit in vielen Ländern zu beobachtenden Anstieg übergewichtiger Erwachsener und Kinder bei, und dieses Übergewicht beeinträchtigt die Gesundheit.

Die National Academy of Sciences in den USA empfiehlt 5 bis 9 Portionen frisches Obst und Gemüse täglich, um die Gesundheit in Schwung zu halten. Studien zeigen jedoch, dass weniger als 50 % aller europäischen Haushalte, selbst in Ländern am Mittelmeer, diese Empfehlung einhalten. In den USA liegt die Quote sogar noch niedriger. In einer Studie auf der Grundlage von Daten aus dem Jahr 1999, die die US-amerikanischen Zentren für Krankheitsbekämpfung und -vorbeugung des Landwirtschafts- und



Gesundheitsministeriums (U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention) herausgegeben hat, ist Folgendes über die unausgewogene Ernährung bei Erwachsenen zu lesen:

- Weniger als ein Viertel aller Erwachsenen in den USA haben im Jahr 1998 die empfohlenen Mengen an Obst und Gemüse zu sich genommen.
- Der Anteil der Personen, die nicht die empfohlenen Obst- und Gemüsemengen zu sich nehmen, reichte von 68 % im US-Bundesstaat Minnesota bis 91 % in Arizona. Das bedeutet, dass 9 von 10 Menschen in Arizona nicht die empfohlenen Nährstoffe aus ihrer Ernährung erhalten.

Der Medianwert für alle Bundesstaaten in den USA besagt, dass 76,2 % oder drei von vier Amerikanern in der Studie weniger als die empfohlenen fünf bis neun Portionen Obst und Gemüse täglich zu sich nehmen. Ihre Ernährung kann ihnen also nicht die wertvollen Phytonährstoffe wie z. B. Antioxidanzien bieten, die in Obst und Gemüse enthalten sind. Die amtlichen Daten für Europa zeigen, dass wir jedes Jahr 16 % weniger Obst und Gemüse essen. Aus staatlichen Untersuchungen geht hervor, dass die Geschwindigkeit dieses Rückgangs weiter ansteigt.

Stress ist im modernen Leben unvermeidbar. Wir können jedoch daran arbeiten, wie wir auf Stress reagieren und den Stress bewältigen. Körperliche Betätigung hilft, und wir können das Auto weiter weg von unserem Ziel parken oder Treppen steigen, statt Rolltreppen oder Fahrstühle zu benutzen. Wir sollten auch unsere Ernährung verbessern, damit wir die Nährstoffe erhalten, die für die effektive Stressbewältigung so wichtig sind. So statten wir Geist und Körper gleichermaßen mit dem nötigen Rüstzeug aus, um besser mit gelegentlichem Stress und Frust im Alltag umzugehen. Yoga, Tai-Chi, Meditation, Biofeedback und andere naturheilkundliche Verfahren erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Immer mehr Menschen erkennen, dass diese uralten „Zentrierungstechniken“ ihnen dabei helfen, sich zu beruhigen und frische Kraft zu schöpfen.

Steigert das Energieniveau fördert die Geistesschärfe[◊]

Die Anfänge der Anti-Stress Formula liegen in einer Rezeptur, die schon vor über 20 Jahren von einem Team aus Ärzten, Zahnärzten und Apothekern mit Erfahrung in der gezielten Ernährung entwickelt wurde. Das Produkt war ursprünglich als einfache Nahrungsergänzung geplant, um Anwendern dabei zu helfen, großen Stress zu bewältigen und gleichzeitig schlechte Gewohnheiten abzulegen oder andere umfangreichere Verhaltensänderungen zu vollziehen. Mit der Zeit wurde deutlich, dass dieses Präparat noch viel mehr Menschen helfen kann, denen es schwerfällt, die Anforderungen des modernen Lebens in den Griff zu bekommen.

Viele Menschen berichten, dass Anti-Stress Formula ihr Energieniveau steigert, ihre Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit erhöht und ihre gute Stimmung fördert. ◊

Die Grundrezeptur aus Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren wurde im Lauf der Zeit um hochwertige Kräuterextrakte ergänzt.

Enthält nur die benötigte Menge an Vitaminen aus dem B-Komplex

Anti-Stress Formula zählt ganz bewusst nicht zu den hoch dosierten B-Komplex-Präparaten, die so häufig als „Stressprodukt“ beworben werden. Der Bedarf des menschlichen Körpers (Tagesbedarf) an Vitaminen aus dem B-Komplex schwankt beträchtlich und reicht von 3 Mikrogramm Vitamin B12 bis zu 18 Milligramm (18.000 Mikrogramm) Vitamin B3 bei erwachsenen Männern, zeigt also deutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Vitaminen. Die Einnahme gleich großer Mengen, wie dies mit unzähligen B-Komplex-Ergänzungen der Fall ist, ergibt also wenig Sinn. Die Vitamine B1, B2 und B3 (Niacin) sind für verschiedene Bereiche der Energieproduktion notwendig, ebenso wie Pantothenensäure (B5), die auch zur Anregung der Nebennieren benötigt wird. Vitamin B6 ist für den Aminosäurenstoffwechsel unabdingbar, und Folat (Vitamin B9) und Vitamin B12 kommen bei der normalen DNS-Produktion und Zellteilung zum Einsatz. Jedes dieser Vitamine hat noch zahlreiche weitere Aufgaben.

„Stressprodukte“ mit einer höheren Dosierung an Vitaminen aus dem B-Komplex beschleunigen die Verbrennung des Blutzuckers, was anfangs durchaus mehr Energie freisetzt. Dieser Abfall des Blutzuckerspiegels löst später allerdings Abgeschlagenheit und Heißhunger auf Süßigkeiten aus.

Die Dosierung der B-Komplex-Vitamine in Anti-Stress Formula liegt deutlich über dem Tagesbedarf, der den Mindestmengen für den Erhalt der Gesundheit entspricht, und weit unter den Mengen in „hoch dosierten Stressprodukten“. Die Vitamin-B-Mengen in Anti-Stress Formula beruhen auf langjährigen Erfahrungen und entsprechen den Mengen, die den Transport und die Verwertung von Glukose in den Zellen optimal unterstützen. ◊

Mit antioxidanten Vitaminen und Mineralstoffen

Stress verstärkt die Ausschüttung von Nebennierenhormonen wie Cortisol oder Adrenalin. Mutter Natur hat uns diese Hormone für Notfallsituationen mitgegeben, beispielsweise auf der

Flucht vor Raubtieren, im Kampf oder bei der Jagd. Diese Stresshormone entziehen dem Körper allerdings Nährstoffe und Energie, die für andere Körperfunktionen notwendig wären. Heutzutage entsteht Stress eher bei Drängeleien auf der Autobahn und durch Projekttermine; die früher notwendige Selbsterhaltungsfunktion ist in den Hintergrund getreten. Cortisol, Adrenalin und andere Hormone, die der Körper als Reaktion auf Stress produziert, erhöhen außerdem die Bildung von Freien Radikalen (oxidativer Stress). Antioxidanzien spielen daher bei der Stressbewältigung wie auch bei fast allen anderen Aspekten des Gesundheitsschutzes eine bedeutende Rolle.

Viele Vitamine aus dem B-Komplex, insbesondere Niacinamid und Folat, sind starke Antioxidanzien. Ascorbinsäure (Vitamin C) und Tokopherole (Vitamin E) sind die wichtigsten wasserlöslichen (C) bzw. fettlöslichen (E) antioxidanten Vitamine. Aufgrund ihrer starken Schutzwirkung gegen oxidativen Stress wurden sie in Anti-Stress Formula aufgenommen.

Bioflavonoide bilden eine weitere wichtige Nährstoffklasse mit antioxidanter Wirkung, ähnlich wie Vitamine. Es wird darüber hinaus angenommen, dass diese Wirkstoffe maßgeblich zur gesunden Regulierung der Zellzyklus- und Zellsignal-Wege beitragen. Pflanzliche proteolytische Enzyme (Bromelain und Papain) fördern die Aufnahme von Bioflavonoiden und anderen Nährstoffen.

Magnesium ist ein weiterer unverzichtbarer Mineralstoff für die gesunde Reaktion auf Stress. Magnesium ist ein Kofaktor für Kupfer-/Zink-SOD, ein wichtiges antioxidantes Enzym, neben etwa 300 weiteren Enzymarten im Körper. Auch Thiamin (Vitamin B1) und Pyridoxin (Vitamin B6) sind beteiligt, was wiederum die Aufnahme des Magnesiums in die Zelle fördert.

Kräuter als Hilfe zur Stressbewältigung

Von den vier botanischen Extrakten in Anti-Stress Formula verdienen Eleuthero und amerikanischer Ginseng besondere Beachtung.

Viele Indianerstämme nutzten den amerikanischen Ginseng (*Panax quinquefolius*) zur Anregung insbesondere der Verdauung und des Geschlechtstriebs. Amerikanischer Ginseng enthält Ginsenoside, die das Immunsystem anregen und Erschöpfung und Stress durch die Unterstützung der Nebennieren und der Sauerstoffaufnahme bei Muskelbewegung bekämpfen.◊

Die Bewohner der sibirischen Taiga fördern ihre körperliche Vitalität und ihre Lebensqualität schon seit Tausenden von Jahren mit Eleuthero (*Eleutherococcus senticosus*). Die wichtigsten Bestandteile von Eleuthero erhielten die Bezeichnung „Eleutheroside“. Es wurden sieben grundlegende Eleutheroside bestimmt, wobei die Forschungen sich auf die Eleutheroside

B und E konzentrieren. Eleuthero enthält außerdem komplexe Polysaccharide, die die Unterstützung des Immunsystems durch Eleuthero fördern.◊

Mit Aminosäuren für Neurotransmissionen zwischen Gehirnzellen

Anti-Stress Formula ist viel mehr als nur eine Zusammenstellung von Vitaminen aus dem B-Komplex. Das Mittel enthält neben Eleuthero und amerikanischem Ginseng auch hochwertige botanische Extrakte aus Gotu kola und Ginkgo biloba.

Als letzte Bestandteile sind freie Aminosäuren zu nennen, die als stressbeeinflusste Neurotransmitter oder Vorläufer dieser Neurotransmitter fungieren (L-Tyrosin, L-Phenylalanin,

L-Glutamin), außerdem Bioflavonoide, die Vitamine C und E, Enzyme zur Förderung der Nährstoffaufnahme und nicht zuletzt die PhytoZyme®-Basis, eine Markenmischung an Phytonährstoffen aus mehr als 30 ausgewählten Nahrungskonzentraten.

Wenn Ihr Leben oder das Leben Ihrer Lieben manchmal zu stressig ist, ergänzen Sie Ihre Strategien zur effektiven Bewältigung von gelegentlichem Stress und Frust um Anti-Stress Formula. Erleben Sie selbst, was vier Tabletten zweimal täglich bewirken können!

REFERENCES:

1. Cheraskin E, Ringsdorf WM, Medford FH, Hicks BS. The "ideal" daily vitamin B1 intake. J Oral Med 1978.
2. Kawano Y, Matsouka H, Takishita S, Omae T. Effects of magnesium supplementation in hypertensive patients. Hypertension 1998; 32.
3. Hikino H, Takahashi M, et al. Isolation and Hypoglycemic activity of Eleutherans A, B, C, D, E, F, and G; glycans of Eleutherococcus senticosus roots. J Natural prod 1986; 49.
4. Krieglstein J. Neuroprotective Properties of Ginkgo biloba constituents. Zeitschrift Phytother 1994; 15.
5. Zautra AJ, Smith BW. Depression and reactivity to stress in older women with rheumatoid arthritis and osteoarthritis. Psychosom Med 2001 Jul-Aug; 63 (4).
6. Banderet LE, Lieberman HR. Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans. Brain Res Bull 1989; 22.
7. Neri DF, Wiegmann D, Stanny RR, et al. The effects of tyrosine on cognitive performance during extended wakefulness. Aviat Space Environ Med 1995; 66.
8. Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used, Seventeenth Edition, Revised by Jean A. T. Pennington, Ph.D., R.D., © 1998, Lippincott-Raven Publishers, New York. And references cited therein.
9. Agriculture Fact Book, 2001-2002, United States Department of Agriculture (USDA), Washington, DC.
10. State Indicator Report on Fruits and Vegetables 2013, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA. And References cited therein.
11. U.S. Senate Report: Soil Depleted, 99% of Americans Nutrient Deficient. Senate Document 264 of the 74th Congress, 2nd Session 1936. Excerpts: "... 99 percent of the American people are deficient in ... minerals, and ... a marked deficiency in any one of the more important minerals actually results in disease." "...The alarming fact is that foods—fruits and vegetables and grains—now being raised on millions of acres of land that no longer contains enough of certain needed minerals ..."

Supplement Facts

Serving Size 4 Tablets

Servings Per Container 60

Amount Per Serving	% Daily Value	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin C	300 mg 333%	Manganese	2 mg 87%
Vitamin E	60 mg α-TE 400%	Chromium	200 mcg 571%
Thiamin	6 mg 500%	Ginkgo Biloba Leaf Extract	6 mg *
Riboflavin	6 mg 462%	Gotu Kola Aerial Parts	120 mg *
Niacin	70 mg 438%	American Ginseng Root Extract	30 mg *
Vitamin B6	6 mg 353%	Eleuthero Root Extract	30 mg *
Folate	290 mcg DFE 75%	Kelp Whole Plant	30 mg *
Vitamin B12	240 mcg 10000%	Lemon Bioflavonoids	175 mg *
Pantothenic Acid	64 mg 1280%	L-Glutamine	130 mg *
Calcium	280 mg 22%	L-Phenylalanine	300 mg *
Magnesium	73 mg 17%	L-Tyrosine	100 mg *
Zinc	5 mg 45%	Bromelain	45 mg *
Selenium	10 mcg 18%		
Copper	1 mg 111%		

*Daily Value not established.

INGREDIENTS: Calcium Carbonate, Vitamin C (Ascorbic Acid), L-Phenylalanine, Microcrystalline Cellulose, Lemon Bioflavonoids Whole Fruit, Magnesium Gluconate, L-Glutamine, Magnesium Oxide, Gotu Kola Aerial Parts, L-Tyrosine, Stearic Acid, Vitamin E (D-Alpha-Tocopheryl Acid Succinate; from Soy), Potassium Gluconate, Calcium-D-Pantothenate, Niacin (Nicotinamide), Zinc Gluconate, Bromelain, Magnesium Stearate, PhytoZyme® proprietary blend (Bromelain, Papain, Alfalfa, Parsley, and vegetable and fruit concentrates from Carrots, Broccoli, Pea, Banana, Cantaloupe, Lima Beans, Mango, Pumpkin, Spinach, Tomato, Cauliflower, Orange, Papaya, Sweet Potato, Asparagus, Beet, Green Bean, Snow Pea, Blueberry, Chili Pepper, Cranberry, Cucumber, Guava, Grapefruit, Kale, Lemon, Maitake Mushroom, Peach, Pineapple, Watercress, and Zucchini), Croscarmellose Sodium, American Ginseng (*Panax quinquefolius* L.) Root Extract, Eleuthero (*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim.) Root Extract, Kelp (*Ascophyllum nodosum* Le Jol.) Whole Plant, Copper Gluconate, Manganese Sulfate, Ginkgo Biloba Leaf Extract, Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin B6 (Pyridoxal 5'-Phosphate), Silica, Chromium Picolinate, Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Calcium L-Methylfolate, and Sodium Selenite.

US MOD 8D

WARNUNG: Phenylketonurie; enthält Phenylalanin. Bei Einnahme von Monoaminoxidase-Hemmern (MAO-Hemmern) darf dieses Produkt nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden. Falls Sie regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, wenden Sie sich (wie bei allen Nahrungsergänzungen) zunächst an den behandelnden Arzt. Dies gilt auch während der Schwangerschaft und Stillzeit oder wenn Sie eine Schwangerschaft planen.

Die Formel beruht auf der exklusiven PhytoZyme®-Gruppe von Pflanzenenzymen für Bioverfügbarkeit und auf über 30 synergistischen Frucht-, Gemüse- und Kräuterkonzentraten für zusätzliche Phytonährstoff-Kofaktoren.

Hinweis für Allergiker: Dieses Produkt wurde in einer Anlage hergestellt, in der Fisch-, Schalentier-, Soja- und Milchprodukte verarbeitet werden.

Nicht in Tierversuchen getestet.

Vegetarisch

Verzehrempfehlung: Zweimal täglich vier Tabletten.

⚠ Die hier aufgeführten Aussagen wurden nicht von der Food and Drug Administration, der zuständigen US-amerikanischen Aufsichtsbehörde, geprüft. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, akuten oder vorbeugenden Behandlung von Erkrankungen konzipiert.

Lifepus International • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • www.lifepus.com

Diese Informationen sind ausschließlich zur Nutzung und Verbreitung in den USA bestimmt.

© 2023 Lifepus International. All rights reserved.

6121—DE-0423

US MOD 8D