



LAVAVITAE & SPORT

Erfahrungsberichte zum Produkteinsatz im Sport

LAVA PURE UND SPORT

- ✓ Mehr Ausdauer – LAVA PURE sorgt aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaft für eine niedrigere Puls-/Herzfrequenz, die zu einer besseren Sauerstoffversorgung führt und vermindert deutlich freie Sauerstoff-Radikale im Blut.
- ✓ Auch die Milchsäurebelastung (Laktat) wird innerhalb von zwei Wochen um bis zu 30% gesenkt. Das bringt eine deutliche Leistungssteigerung mit sich.
- ✓ Der Körper regeneriert schneller. So kann ein

Sportler das Trainingspensum erhöhen oder nach einem Wettkampf wieder schneller ins Training einsteigen.

- ✓ Zusätzlich stärkt LAVA PURE durch die Bindung und Ausleitung von Schadstoffen die Immunabwehr und versorgt den Körper mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen.

ERFAHRUNGSBERICHT LAVA PURE

„Über zehn Prozent Leistungssteigerung im Sport!“
Sportmediziner Dr. Thomas Scheiring

Zahlreiche sportwissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Einnahme von LAVA PURE zu einer erheblichen Leistungssteigerung führt, was LAVA PURE besonders für den Spitzen- und vor allem auch den Breitensport interessant macht.

Hier spreche ich aus eigener Erfahrung und das bestätigen auch zahlreiche Anwendungserfahrungen von Leistungssportlern im Training und Wettkampf. Hohe körperliche Belastung bedeutet nun einmal für den Organismus Stress – „oxidativen Stress“. Freie Radikale und viele Abbauprodukte im Stoffwechsel, die den Körper belasten und die Zellen angreifen, müssen eliminiert werden.

LAVA PURE zeigt bei Sportlern beeindruckende Effekte und Leistungssteigerungen, wie sie sonst wohl nur über das Blutdoping erzielt werden – das aber völlig legal und ohne Nebenwirkungen – ganz einfach über die natürliche Entsorgung von Schadstoffen und von schädlichen Stoffwechselabfallprodukten. Diesen natürlichen Entlastungseffekt kann jeder für sich nutzen.

Die regelmäßige Einnahme von LAVA PURE in Trainings- und Wettkampfsituationen bringt unbestritten eine Verbesserung der Stoffwechselsituation. Besonders die laktatreduzierende Eigenschaft macht LAVA PURE während des Trainings oder des Wettkampfs so interessant und es sorgt zusätzlich für kürzere Regenerationsphasen. Dadurch werden weitere Energiereserven frei und die Leistungsfähigkeit steigt. Dies ist gerade in den Ausdauersportarten wie Marathon, Ultralauf, Triathlon usw. wichtig, wo der Athlet in langen Trainingseinheiten und in Wettkämpfen oft über seine Belastungsgrenze hinausgeht.

Umfangreiche Tests und Studien konnten auch viele weitere Vorteile von LAVA PURE bestätigen, die Sportler längst an eigenen Leib erfahren hatten. LAVA PURE bewirkt beispielsweise auch einen erniedrigten Stresspegel und eine erhöhte Herzfrequenzvariabilität. Dadurch wird die Effizienz des Trainings erheblich gesteigert. Trainingsrisiken wie Muskelfaserrisse, Ermüdungsbrüche oder Erkältungskrankheiten wird durch das Mehr an Sauerstoff und die Verminderung der Übersäuerung ebenfalls vorgebeugt. Auch der Herzmuskel ist besser geschützt, denn die Herzfrequenz bleibt deutlich länger auf einem niedrigen Niveau.

Aufgrund zu hoher körperlicher Belastung kommt es aber häufig zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte, die das Training unterbrechen oder sogar die Teilnahme an Wettkämpfen gefährdet. Die Einnahme von LAVA PURE steigert zusätzlich die Immunabwehr, versorgt den Körper mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen und hat somit einen doppelt positiven Aspekt für den Sportler.

Alle Sportler, die das Natur-Mineral einnahmen, schätzen auch die besonders gute Verträglichkeit und den natürlichen Ursprung des Produktes. Da LAVA PURE ausschließlich biophysikalisch im Darmtrakt wirkt und nicht am Stoffwechsel beteiligt ist, besteht keine Gefahr, dass es ein unerlaubtes Mittel in der Wettkampfsituation darstellt.

„Alle Sportler, die LAVA PURE nicht beim Wettkampf einsetzen, verzichten auf eine mögliche dopingfreie, signifikante Leistungssteigerung.“





LAVAVITAE & SPORT

Erfahrungsberichte zum Produkteinsatz im Sport

VITA MIN D3 UND SPORT

Bis vor wenigen Jahren noch war die Rolle des Vitamin D im Sport nur wenig untersucht. Mittlerweile aber kennt man, dank vieler Studien, den großen Einfluss, die das Sonnenvitamin auf die sportliche Leistungsfähigkeit ausübt: Vitamin D verstärkt beispielsweise die Muskelkraft – und zwar einerseits durch eine Erhöhung der Proteinsyntheserate (mehr Muskelmasse wird aufgebaut), andererseits durch die Vergrößerung der einzelnen Muskelfasern.

- ✓ Vitamin D erhöht die maximale Sauerstoffaufnahme
- ✓ Vitamin D verringert den Entzündungsgrad der Muskulatur
- ✓ Vitamin D erhöht das Energielevel
- ✓ Vitamin D pusht die Testosteronbildung, welches dafür bekannt ist, die sportliche Leistung zu fördern. Es erhöht die Muskelmasse, während der Körperfettgehalt gleichbleibt oder sogar abnimmt.
- ✓ Vitamin D stärkt das Herz-Lungen-System.
- ✓ Je höher der Vitamin-D-Spiegel, umso besser die sportliche Leistung.
- ✓ Noch bessere Leistungen: Vitamin D3 gemeinsam mit Vitamin K2

4000 bis 5000 IE Vitamin D3 pro Tag scheinen laut der aktuellen Studienlage die sportlichen Leistungen, die Kraftzunahme sowie die Regeneration nach dem Sport gut zu verbessern.



Das Ziel sind mind. 50 ng/ml Vitamin D3 im Blut.

Dr. Cannell – Gründer des Vitamin D Councils – rät Mannschaftsärzten und Sporttrainern, sicher zu stellen, dass ihre Sportler einen Vitamin-D-Spiegel von mindestens 46 ng/ml aufweisen, da dies der „natürliche“ Vitamin-D-Spiegel sei, den man in Zivilisationen messen könne, die noch auf ursprüngliche Weise als Jäger und Sammler leben und daher – laut Cannell – ein Vorbild für den „richtigen“ und von der Natur vorgesehenen Vitamin-D-Wert darstellen könnten.

VITA OMEGA UND SPORT

Gerade Sportler und Sportlerinnen sollten auf eine gute Omega-3-Versorgung setzen! Denn eine Mangelversorgung mit EPA und DHA bedeutet eine suboptimale Funktion von Herz-Kreislaufsystem, Muskeln, Gehirn und weiteren Organen, auf die der Sportler/die Sportlerin in außerordentlicher Weise angewiesen ist bzw. diese auch in besonderer Weise belastet.

Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren beim Sport

Ausdauersport: Im Ausdauersport setzen bereits viele erfolgreiche Sportler/Innen auf eine fettbewusste Ernährung und die Supplementation von Omega-3-Präparaten. Konnte doch auch in Studien gezeigt werden, dass Omega-3-Fettsäuren vor Muskelkater und Kraftverlust schützen und zudem die muskuläre Proteinsynthese verbessern können.

Muskel: EPA und DHA haben anabole Wirkungen und einen positiven Einfluss auf die Muskelarbeit. So kann auch der unbeliebte Muskelkater minimiert oder gar verhindert werden. Auch der mit dem Muskelkater häufig verbundene Kraftverlust bleibt aus.

Herz: Omega-3-Fettsäuren haben deutlich positive Auswirkungen auf Herz und Kreislauf. Zudem gut zu wissen: Leistungssportler/innen haben ein erhöhtes Risiko für plötzlichen Herztod. Durch die Supplementation mit EPA und DHA kann das Risiko wesentlich reduziert werden.

Stoffwechsel: EPA und DHA kurbeln den Stoffwechsel an. Insbesondere der Fettmetabolismus arbeitet durch die Gabe von Omega-3 besser. Dies kann auch beim Wunsch nach Gewichtsreduktion förderlich sein.

Regeneration & Entzündungshemmung:

Auch zwischen den Trainingseinheiten ist es sinnvoll, Omega-3-Fettsäuren zuzuführen, denn EPA und DHA wirken sich positiv auf die Regeneration aus. Dies liegt v.a. darin begründet, dass Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmende Eigenschaften (Muskeln, Sehnen, Gelenke) besitzen und es damit zu verkürzten Erholungszeiten nach harten Trainingseinheiten und Wettkämpfen kommt. Ein guter Omega-3-Index wirkt sich zudem positiv auf die Rehabilitation nach Verletzungen (Muskeln & Knochen) aus. In einer Langzeitstudie konnte z.B. festgestellt werden, dass regelmäßige Omega-3-Einnahme mit einer besseren Mineralisierung der Knochenmasse einhergeht.





LAVAVITAE & SPORT

Erfahrungsberichte zum Produkteinsatz im Sport

VITA REYOUTH UND SPORT

Was sagen Studien zu den Effekten von Fasten beim Sport?

Zahlreiche Studien zeigen das Intervallfasten wie z.B.: 16:8 eine positive Auswirkung auf die Leistung und auf das Körpergewicht hat. Studienteilnehmer verloren in der Regel Körperfett aber sehr wenig an Muskelmasse und Muskelkraft. Auch erhöhte sich die Trainingsleistung bei Ausdauerathleten.

Autophagie – Fasten ohne zu fasten!

Viele Sportler praktizieren bereits die 16:8 Methode. Man muss aber nicht unbedingt fasten, denn mit VITA REYOUTH kann dieser positive Effekt auch so genutzt werden.

Das Motto lautet: „Fasten ohne zu fasten!“

Im Rahmen des Fastenprozesses wird ein Tiefenreinigungs-Prozess in den Geweben und Körperzellen angestoßen, der über die Substanz Spermidin initiiert wird. Wird dem Körper Spermidin über Nahrungsergänzung zugeführt, kommt es zu den gleichen Effekten. VITA REYOUTH enthält eine hochdosierte Portion dieser Fastensubstanz in hervorragender Bioverfügbarkeit, gewonnen aus Luzernekeimen.



B-Vitamin-Komplex aus Keimlösung

Sportler haben einen höheren Energieumsatz. Damit geht auch ein gesteigerter Bedarf an Vitaminen einher. Viele Vitamine sind an den Prozessen der Energiegewinnung und zusätzlich an der normalen Funktion des Nervensystems beteiligt, wie z.B. die Vitamine B2, B6 und B12. Nicht selten sind Leistungssportler mit B-Vitaminen unterversorgt, weil sie sie unzureichend über die Nahrung oder spezielle Diäten aufnehmen.

Auch durch Schwitzen oder das Ausscheiden von Urin gehen essenzielle Nährstoffe verloren. Dies sind vor allem die wasserlöslichen B-Vitamine und Vitamin

C. Die meisten B-Vitamine kann unser Körper nicht selbst produzieren oder speichern. Daher ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B für Sportler sehr wichtig.

Vitamin B1, B6 und B12 treiben als „Motoren des Stoffwechsels“ die Energiegewinnung des Körpers an. Sie tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Folsäure ist essenziell, damit man bei starker Belastung mental nicht überfordert ist. Es unterstützt die Bildung des Botenstoffs Serotonin und trägt so zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Ashwagandha – der indische Ginseng

Sportliche Herausforderungen erzeugen Stress. Die wichtigsten aktiven Inhaltsstoffe der Ashwagandha-Wurzel sind Withanolide, eine Gruppe von steriodalen Lactonen und steriodalen Alkaloiden. Eine medizinische Studie mit chronisch gestressten Erwachsenen zeigte, dass die Gabe von konzentrierten Ashwagandha-Extrakt signifikant das Stresshormon Cortisol reduzierte.

Achtung: Aufgrund einer steriodalen Wirkung des Ashwagandha vermuten wir eine Non-Konformität mit den Dopingregulatorien. Hier werden ausschließlich Substanzen ohne Hormon-aktive Wirkung akzeptiert. Für den Breitensport ist dieser Effekt jedoch unerheblich.





LAVAVITAE & SPORT

Erfahrungsberichte zum Produkteinsatz im Sport

VITA INTENSE UND SPORT

Sportliche Betätigung führt zu einem höheren Verbrauch an Vitalstoffen und VITA INTENSE ist ein hervorragender Vitalstoffspender. In diesem Flüssigprodukt liegen die Mikronährstoffe in außergewöhnlich guter Bioverfügbarkeit vor. Speziell mit den handlichen Sachets lassen sich die Einzelportionen perfekt transportieren und während des Trainings oder Wettkampfes unkompliziert verzehren.

In VITA INTENSE sind die wertvollen B-Vitamine sowie Vitamin D3 enthalten, deren positive Auswirkung beim Sport bereits bei den Produkten VITA REYOUTH (B-Vitamine) sowie Vitamin D3 beschrieben wurde.



Vitamin C & Vitamin E

Vitamin E hat zusammen mit Vitamin C eine schützende Wirkung auf die Muskelzellen und tragen dazu bei, diese vor oxidativem Stress zu schützen.

Vitamin C hat generell eine zentrale Bedeutung bei der Bildung und Regeneration von Bindegewebe.

Antioxidantien

Jede Trainingseinheit stellt zuallererst eine Belastung für den Bewegungsapparat dar und führt zu oxidativem Stress auf Zellebene. Damit einher geht ein erhöhter Bedarf an Antioxidantien.

Das Vitalstoffelixier VITA INTENSE ist ein hervorragender Antioxidantien-Spender. Das Aroniabeeren-Extrakt enthält eine Fülle an Polyphenolen wie Flavonoide, Proanthocyane oder Carotinoide. Die

Aroniabeere ist die Frucht mit dem höchsten Anteil an roten und blauen Phytochemicals und ihr Polyphenolgehalt liegt weit höher als bei der Himbeere, Erdbeere oder Heidelbeere. Ergänzt wird diese Palette durch den hohen Gehalt an Tee-Polyphenolen aus dem Grüntee und sekundären Pflanzenstoffen aus der Aloe Vera. Die Gesamtheit dieser Phytochemicals unterstützen durch die Eliminierung von schädlichen freien Radikale den Regenerationprozess.

VITA ENERGY – LEISTUNGSSTEIGERUNG IM SPORT

Koffein hat viele positive Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Er erhöht die intermuskuläre Koordination, steigert die Ausdauerleistungsfähigkeit und erhöht die Fettverbrennung. Koffein mindert das Schmerzempfinden unter Belastung, erhöht die Reaktionsfähigkeit und dämpft das Hungergefühl sowie Heißhungerattacken. Generell sorgt die richtige Dosis Koffein für eine erhöhte mentale und körperliche Leistungsfähigkeit.



Intelligente Wirkstoffkaskade für eine langanhaltende Aktivierung

VITA ENERGY ist ein intelligenter Koffein-Spender und kombiniert vier verschiedene Koffein-Lieferanten miteinander. Für die unmittelbare Wirkung geben Rohkaffee und Guarana ihr Koffein schnell in die Blutbahn ab, Rohkakao und Grüntee hingegen deutlich langsamer, aber kontinuierlich. Das Ergebnis ist eine bis zu 6 Stunden andauernde, gleichmäßige Energieaktivierung. Gleichzeitig sorgt der Cordyceps (Chinesischer Raupenpilz) parallel für eine Energie-Regeneration. In der traditionellen Medizin gilt er als Energietonikum und füllt im Hintergrund die Energiespeicher schon wieder auf.

Da Menschen unterschiedlich stark auf Koffein reagieren, sollte die individuelle Idealdosierung am besten während einer Trainingsphasen selbst ausgetestet werden.

Achtung: Aufgrund einer Testosteron-anregenden Wirkung des Cordyceps konnte VITA ENERGY nicht in die Liste der Nahrungsergänzungsmittel mit minimiertem Dopingrisiko aufgenommen werden. Hier werden ausschließlich Substanzen ohne Hormon-aktive Wirkung akzeptiert. Für den Breitensport ist dieser Effekt jedoch unerheblich.





LAVAVITAE & SPORT

Erfahrungsberichte zum Produkteinsatz im Sport

VITA CELL – DAS SUPERFOOD FÜR SPORTLER

Ihre enorme Nährstoffdichte macht die Chlorella Alge zu einem wahren Superfood. Den hohen Gesundheitswert begründen Experten damit, dass die Inhaltsstoffe synergistisch wirken – sich also untereinander ergänzen. Außerdem ist Chlorella die Pflanze mit dem höchsten Gehalt an Chlorophyll – dem Pflanzenfarbstoff, der die Chlorella so grün färbt. Dem Chlorophyll werden auch zahlreiche positive Wirkungen auf den menschlichen Körper nachgesagt.

Chlorophyll

- ✓ erhöht den Schutz sowie die Regenerationsfähigkeit jeder einzelnen Körperzelle und somit deren Lebensdauer
- ✓ stimuliert die Bildung roter Blutkörperchen und trägt zur Blutreinigung bei
- ✓ erhöht den Sauerstoffanteil im Blut und verbessert die Zellatmung
- ✓ aktiviert den Stoffwechsel
- ✓ unterstützt sämtliche Heilprozesse



Chlorella ist eine ausgezeichnete Eiweißquelle

Die Mikroalge Chlorella liefert mit etwa 60% eine außergewöhnlich hohe Menge an hochwertigen, leicht verdaulichen Eiweißen und beinhaltet alle acht essentiellen Aminosäuren. Proteine kurbeln nicht nur den Muskelaufbau an, sondern sind auch für viele Stoffwechselprozesse notwendig.

Zudem verbessert Chlorella den Kohlenhydratstoffwechsel. Die Alge sorgt nämlich dafür, dass Glucose

(Blutzucker) schneller in die Muskelzellen und in die Leber transportiert werden, sodass die daraus gewonnene Energie spürbar schneller zur Verfügung steht.

Besonders interessant für Sportler: Aufgrund der hohen Anzahl an enthaltenen Antioxidantien reduziert Chlorella nachweislich den oxidativen Stress und sorgt somit für eine bessere und schnellere Regeneration.

Chlorella enthält so gut wie alle Nährstoffe

A, D, E, K, C, B1 bis B6, Biotin, B12 ... die Liste der Nährstoffe, die in der Sperialge Chlorella stecken, ist schier unendlich. Denn sie enthält nicht nur alle wichtigen fettlöslichen, sondern auch alle wasserlöslichen Vitamine.

Zudem ist die Mikroalge reich an Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium und enthält neben Kupfer, Mangan und Selen auch die beiden essentiellen

Spurenelemente Zink und Eisen, die für zahlreiche Stoffwechselprozesse verantwortlich sind. Ein wahrer Multivitamin-Booster sozusagen!

Neben zahlreichen Vitaminen ist VITA CELL reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega 3 & Omega 6), die entzündungshemmend wirken und unser Gehirn fit halten.

LAVA BATH NACH DEM SPORT

LAVA BATH ist ein wohltuendes Basenbad zur konzentrierten Entlastung von Schadstoffen.

Es hilft beim sanften Abtransport der über die Haut ausgeschiedenen Säuren.

So wird die Haut als größtes und natürliches Ausscheidungsorgan aktiv genutzt.

Der PMA-Zeolith® in LAVA BATH beinhaltet eine Vielzahl von Mineralien und verwandelt das Badewasser in eine optimale Regenerationsquelle – ideal für die Tiefenregeneration nach dem Sport.

