

# Sport en Sunrider

## Introductie

Sunrider is al meer dan 25 jaar geleden opgericht door Dr Oi lin en dr Chen. Het uitgangspunt van alle producten die Sunrider produceert is de **filosofie van regeneratie**, dat houdt in: 'wanneer het lichaam gevoed wordt met de juiste combinatie van hele volwaardige voeding dan kan een optimale gezondheid en welzijn worden bereikt'.

De voedingsproducten zijn dan ook zo gemaakt dat ze in combinatie alle onderdelen van het lichaam voeden, reinigen en in balans brengen en daar mee het lichaam op een hoger niveau van functioneren en gezondheid brengen. Het spreekt vanzelf dat een lichaam alleen maar beter kan functioneren wanneer het voedsel krijgt wat levend is d.w.z. voldoende vitamines en enzymen bevat. Zonder die kost het meer energie om het voedsel te verteren dan dat de vertering oplevert. Daarmee wordt dus eigenlijk 'leven' onttrokken aan het lichaam en van optimale kwaliteit is geen sprake. Slechte kwaliteit voedsel kan geen bijdrage leveren aan een verbetering van het lichaam. Daarom zijn alle ingrediënten verbouwd in gebieden waar aarde, water en lucht schoon zijn, bemest met natuurlijke meststoffen, zoals zeewier en geogst op tijden waarop de plant optimaal rijp is. Daarna zijn de planten in optimale omgeving behandeld, samengesteld en geconcentreerd. Vooral in dit laatste proces is Sunrider een voorloper. Door de concentratie waarbij alle levende stoffen intact blijven is er veel minder vertering nodig en worden meer voedingstoffen opgenomen uit de plant dan wanneer deze rauw gegeten zou worden.



## Sport en Sunrider

De Sunsport producten van Sunrider hebben als grote kracht dat, bij gebruik, de herstelperiode na een intensieve sportbeoefening veel korter is en dat men meer energie, kracht en uithoudingsvermogen heeft tijdens het sporten. Het spierapparaat wordt, geholpen door de **Sportcaps** op een betere spanning gebracht en beter van voeding voorzien.

De afvalproducten die door intensieve sportbeoefening en vooral in de spieren ontstaan, worden sneller afgevoerd door de reinigende werking van de producten (vooral met **Calli** en **Fortune Delight**). Oude en verharde melkzuurresten en opgeslagen gif- en afvalstoffen worden beter uitgescheiden. Deze reiniging bevordert het herstel van het gehele lichaam. Vooral de anabole (opbouwende) processen worden hiermee verbeterd (verbeterde spiertonus, sterkere spieren, minder spierpijn, etc.).

De Sunsport producten zijn uniek door hun samenstelling en van uiterst exclusieve kwaliteit. Het is een optimale aanvulling voor personen die een actieve levensstijl hebben en veel van hun fysieke en mentale vermogens eisen.

Het is belangrijk te weten dat alle producten van Sunrider geen toevoegingen bevatten, zoals conserveringsmiddelen, kleurstoffen, geurstoffen, smaakstoffen. Ook zijn ze niet bestraald, in tegenstelling tot de meeste voedingsproducten van tegenwoordig. De producten zijn 100% veilig.

Sunrider sponsort ook Olympische sporters. De Sunrider producten zijn voor hen volkomen veilig verklaard.

De producten zijn compleet in balans en voeden alle lichaamssystemen. Tevens worden deze systemen hierdoor beter op elkaar afgestemd.

Sunrider onderscheidt zich doordat alle voedingsproducten zijn gebaseerd op de **regeneratiefilosofie**. De oprichter van Sunrider, Dr. Tei Fu Chen, zag een verband tussen de behoefte van het lichaam aan evenwicht en harmonie enerzijds en de oude **regeneratiefilosofie** anderzijds. Deze filosofie stelt dat wanneer men het lichaam de voeding geeft die het nodig heeft, het lichaam zelf in balans komt en optimaal kan functioneren. Wanneer men goede voeding voor energie en opbouw krijgt en wanneer de afvoer van afvalstoffen wordt versterkt, dan verbetert de balans van het lichaam (en geest). Daarnaast kan men zorgen dat alle grote orgaansystemen de specifieke voeding krijgen die ze nodig hebben en daarmee wordt de balans versterkt. Bij sport geldt dat er een extra belasting is van alle systemen die daarmee dan ook extra voeding nodig hebben.

Vele sportmensen en topsporters hebben er veel voor over om topprestaties te leveren. Toch ontstaan er vaak blessures en blijvende lichamelijke klachten met alle mentale en psychische gevolgen van dien. Sunrider kan uitkomst bieden. De Sunsport producten assisteren de processen die bij lichamelijke inspanning nodig zijn.



## Voeden, reinigen en in balans brengen

Om het lichaam in balans te krijgen is het noodzakelijk dat het voldoende gevoed en gereinigd wordt, zodat het haar eigen vermogen kan aanwenden om in balans te komen.

Sunrider heeft voeding ontwikkeld die het lichaam voedt en reinigt op cellulair niveau waardoor het lichaam in optimale balans en in harmonie kan functioneren. Wereldwijd heeft dit uitmuntende resultaten opgeleverd, ook bij Olympisch kampioenen.

**NuPlus** (en ook **Vitashake**) is de voeding die het lichaam intensief voedt en energie geeft. Het bestaat voor 70% uit complexe koolhydraten, die zijn gemakkelijk en snel te verteren waardoor men het ook vlak voor of zelfs tijdens een wedstrijd kan gebruiken. Het bevat maar liefst 20 verschillende voedselbestanddelen en is daarom zo uniek. Het bevat geen conserveringsmiddelen of andere chemische toevoegingen. Er bestaan vijf verschillende smaken die gemakkelijk kunnen worden vermengd met bijvoorbeeld vruchtensap of uw favoriete drank. Als u enkele stukjes banaan, aardbeien of andere vruchten toevoegt en de blender gebruikt om het geheel te mixen heeft u een heerlijk, gezond en energierijk drankje.

Om de vijf hoofdsystemen te voeden heeft Sunrider het product **Quinary** ontwikkeld, bestaande uit vijf unieke kruidenformules, namelijk:

1. **Prime Again** voeding voor het hormoonsysteem.
2. **Assimilaid** voeding voor het spijsverteringssysteem.
3. **Conco** voeding voor het ademhalingssysteem.
4. **Lifestream** voeding voor het circulatiesysteem.
5. **Alpha 20 C** voeding voor het immuunsysteem.

Een systeem 'in evenwicht' past zich aan en reguleert zichzelf. Een goede gezondheid vergt echter meer dan vijf gezonde systemen; er moet ook sprake zijn van een harmonisch evenwicht en een effectieve communicatie tussen de verschillende systemen. De kruiden van **Quinary** worden samen gegeten om evenwicht, welzijn en een optimale samenwerking in de hoofdsystemen en het communicatienetwerk van het lichaam te bevorderen. Deze kruidenformules zijn ook afzonderlijk (in capsules) verkrijgbaar onder bovenstaande namen. **Quinary** is verkrijgbaar in capsules, poeder of in vloeibare vorm (in flesjes).

De **Calli** en **Fortune Delight** zijn meer dan een kruidendrank alleen. Het is een heerlijke, uitgelezen melange van krachtige kruiden en extracten die de natuurlijke reiniging en afscheidingsprocessen in ons lichaam ondersteunen. Dit reinigende effect is zo sterk, dat zelfs oude gif resten uit het lichaam worden verwijderd, zoals nicotine, schadelijke metalen, narcoseresten, etc. Er zijn verschillende smaken zoals kaneel, citroen, mint of een neutrale smaak. Naast het ondersteunen van deze processen verbeteren **Calli** en **Fortune Delight** ook de samenwerking tussen de vijf hoofdsystemen (zie punten 1 t/m 5) van het lichaam. Wanneer deze vijf hoofdsystemen goed samenwerken is het lichaam in evenwicht en harmonie. Velen voelen zich daardoor veel helderder in hun hoofd, vitaler, minder snel vermoeid en uitgeput en zelfs beter gehumeurd.

## De vijf elementen voor balans in je leven:

voldoende rust, positieve levenshouding  
gebalanceerde voeding, lichaamsbeweging  
en drinken van zuiver water



## **Uitgebalanceerde voeding voor een goed functionerend lichaam is de basis voor de mogelijkheid tot sporten.**

Wat meer over onze voedingselementen en hoe wij een goede balans kunnen krijgen:

**Eiwitten.** De opbouwstoffen hiervoor zijn aminozuren en worden in de lever opgeslagen. Eiwitten hebben een opbouwfunctie. Sommige sporters gebruiken extra eiwit in de vorm van eiwithoudend poeder om hun spiermassa te doen toenemen. Dit poeder bevat geïsoleerd eiwit, vooral bepaalde vormen van soja eiwit wat gemaakt is van de schil van de soja, Sunrider gebruikt altijd de boon, niet het omhulsel wat onverteerbaar is. Dit poeder kan het lichaam echter ernstig schaden omdat de maag het niet kan verteren en het verstoppingen kan veroorzaken in het lymfestelsel. Door gebruik van Sunrider producten die volkomen onschadelijk en zeer goed verteerbaar zijn, kan zowel de spiertonus als de spiermassa toenemen. **NuPlus** heeft meer eiwit door toevoeging van hele sojabonen.

**Vetten**, die zijn opgeslagen als vetcellen in de organen, bevatten veel energie en vormen de energie reserve voor langere termijn. Vetten zijn essentieel in allerlei lichaamsprocessen, zoals cel opbouw en reparatie, hormoonproductie en ze zijn een belangrijke voeding voor de hersenen. De meeste mensen hebben eerder te veel dan te weinig energie voorraad. Dankzij Sunrider kunnen mensen op gezonde wijze zelfs het meest hardnekkige overtollig vet kwijtraken. Vooral in vetcellen zijn oude gif resten opgeslagen, die dankzij de reinigende effecten van de Sunrider producten uit het lichaam worden verwijderd. Mensen die te weinig wegen, kunnen dankzij de balans die Sunrider aan het lichaam geeft juist in gewicht toenemen.

**Koolhydraten** leveren direct energie aan het lichaam.

Complexe koolhydraten zijn de beste energie leveranciers voor de cel functies. Koolhydraten worden onderverdeeld in complexe, meervoudige en enkelvoudige koolhydraten. Bij het gebruik van complexe koolhydraten komt de nodige energie geleidelijk vrij en niet te snel, zoals bij gebruik van enkelvoudige koolhydraten. Dit voorkomt overbelasting van de organen waar mensen en ook veel sporters vaak niet bij stilstaan, maar wat (vooral) op latere leeftijd klachten kan veroorzaken, maar ook vermoeidheid op jonge leeftijd.

**NuPlus** en **Vitashake** bevatten een bijzonder goede kwaliteit complexe koolhydraten.

Het ideale dieet bestaat uit 10% enkelvoudige en 90 % complexe koolhydraten. Tijdens de spijsvertering die reeds in de mond begint worden de koolhydraten gesplitst in:

1. **Glucose** dat in de lever wordt opgeslagen onder invloed van het hormoon Insuline. **Prime-Again** helpt bij dit proces.
2. **Glycogeen** dat in de spieren wordt opgeslagen. **Assimilaid**, **Sunrise** en **Sportcaps** optimaliseren dit proces.

Enkelvoudige suikers kunnen de pancreas (alvleesklier) uitputten wat betreft de afgifte van het hormoon insuline. Dit kan problemen geven en in het ergste geval suikerziekte veroorzaken. Producten die relatief veel enkelvoudige suikers bevatten zijn bijvoorbeeld frisdranken, koek en snoep. Meervoudige suikers bevatten meer vezels en zijn sneller door de lichaamscellen op te nemen. Ook hebben ze geen schadelijk effect op de alvleesklier. Dit vormt de basis voor een evenwichtig dieet.

# De regeneratiefilosofie in relatie tot de Sunsport producten:

## De vijf hoofdsystemen van het lichaam:

Het hormoonstelsel, het spijsverteringssysteem, het ademhalingssysteem, de circulatie (bloedsomloop) en het immuunsysteem.

1. Het **hormoonstelsel** is te vergelijken met de startmotor van een auto. Hormonen zorgen dat lichaamsprocessen op gang komen of afgeremd worden. Adrenaline en insuline zijn bekende voorbeelden van hormonen. Deze twee hormonen spelen een belangrijke rol bij bijvoorbeeld het ontwikkelen van actie en snelheid.
2. Het **spijsverteringssysteem** zorgt dat het ingenomen voedsel in de maag wordt afgebroken en gereed wordt gemaakt om door de lichaamscellen te worden opgenomen. Afvalstoffen worden afgevoerd om de stofwisseling zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Dit moet allemaal zo gecoördineerd mogelijk gebeuren. Elk vitaal orgaan heeft specifiek voedsel nodig. Eiwitten om spieren en andere cellen op te bouwen, koolhydraten om direct energie te leveren, vitaminen en mineralen om bepaalde processen beter te laten verlopen enz.
3. Het **ademhalingssysteem** zorgt dat er voldoende zuurstof binnenkomt via de longen. Zuurstof is nodig bij de verbranding van voedingsstoffen voor het leveren van energie. Vetscellen kunnen alleen verbranden met behulp van zuurstof. Een goede ademhaling is essentieel voor de kracht en vitaliteit van de lichaamscellen. Het lymfestelsel (wat zorgt voor afvoer van afvalstoffen) is afhankelijk van de kracht en het ritme van de ademhaling. De enige manier waarop lymfevloeistof zich voldoende kan verplaatsen is via een diepe ademhaling en spierbewegingen. Het ademhalingssysteem staat in direct verband met het uithoudingsvermogen. Daarom zal voldoende lichaamsbeweging de ademhaling stimuleren en daarmee de aanvoer van zuurstof. Niet alleen de kracht van de ademhaling zal toenemen, maar ook andere organen zullen beter gaan functioneren en hiermee zal uiteindelijk zowel de fysieke als de mentale gezondheid toenemen. Een krachtige ademhaling bevordert bovendien de circulatie.
4. De **circulatie** zorgt voor het vervoer van zuurstof, voedingsstoffen en afvalstoffen. Een krachtige ademhaling zal ook de circulatie bevorderen. Een goede bloedsomloop in het lichaam bepaalt in hoge mate de flexibiliteit van alle levensprocessen in de cellen. Het hart is een grote spier. Spieren zijn voor een goede werking afhankelijk van een goede doorbloeding. Hoe beter een spier is doorbloed en op temperatuur is, hoe makkelijker het lichaam reageert op bewegingen en stress. Blessures en spierbeschadigingen ontstaan veelal door een slechte doorbloeding en koude spieren.
5. Het **immuunsysteem** is zeer belangrijk omdat veel ongewenste bacteriën en zelfs virussen het lichaam via voedsel en via de lucht kunnen binnendringen. De lever speelt een belangrijke rol in het vermogen om het weerstandsniveau van het lichaam te verhogen. Hoe beter ons weerstandsvermogen is, hoe beter ons uithoudingsvermogen zal zijn. Witte bloedcellen, de T en B cellen, beschermen ons tegen deze schadelijke stoffen.



# De vijf motorische basiseigenschappen in relatie tot de **Sunsport** producten:

Deze vijf motorische basis eigenschappen zijn een maat voor het bepalen van de algemene fysieke conditie.

1. Snelheid	het endocriene systeem (hormoonstelsel)
2. Coördinatie	het spijsverteringsstelsel
3. Kracht	het ademhalingssysteem
4. Lenigheid (flexibiliteit)	de circulatie
5. Uithoudingsvermogen	het immuunsysteem

1. **Snelheid:** Het hormoonsysteem wordt bij lichamelijke belasting en fitness extra belast en geldt als de "startmotor" voor de andere vier kwaliteiten. Zo zorgt adrenaline er voor dat het lichaam zich gaat aanpassen aan de fysieke belasting: de ademhalingswegen verwijden zich, het hart krijgt een extra prikkel (via de sinusknop), de spieren krijgen extra voeding enz. Om dit systeem extra te voeden heeft Sunrider **Sunrise** ontwikkeld. **Sunrise** voedt en versterkt het hormoonsysteem en zorgt er zo voor dat het lichaam zich tijdens de warming-up en cooling-down goed aanpast. Het zorgt ook voor spieropbouw van het lichaam na het trainen waardoor er meer kracht ontwikkeld kan worden.

2. **Coördinatie:** Het spijsverteringsstelsel coördineert de voedingsprocessen. De milt speelt hierbij een belangrijke rol en geldt als index voor al deze processen. De spieren moeten voldoende spanning en voeding hebben. **Sportcaps** voeden de milt en andere organen die deze brandstofvoorziening naar de spieren reguleren. Daardoor is er voldoende energie om al deze processen goed te coördineren en te laten verlopen. Het werkt ook mee aan een betere spierspanning. Het effect is dat de verrichtte activiteit makkelijker wordt.

3. **Kracht:** Het ademhalingssysteem is verantwoordelijk voor de aanvoer van voldoende zuurstof naar alle vitale organen van het lichaam. Zuurstof zorgt ervoor dat de voedingsstoffen kunnen worden verbrand en er energie vrijkomt. Het ademhalingssysteem wordt o.a. gevoed door **Sunny fresh** en **Conco**. Sunny fresh verbetert de kwaliteit van het metaal element in de vorm van een versterking van het ademhalingssysteem. **Electrosport** zorgt voor een aanvulling van de elektrolyten en mineralen wat hard nodig is omdat veel mensen er sowieso een tekort aan hebben en aangezien er veel verloren gaan bij zware lichamelijke arbeid (in de vorm van zweet). Daarbij komt ook dat men 35% minder water hoeft te drinken om het verloren vocht aan te vullen wanneer het water vermengd wordt met **Electrosport**. **Electrosport** zorgt dus voor een snellere aanvulling van het verloren water, alsook voor een herstel van de mineralen voorraad en balans.

4. **Lenigheid:** De bloedcirculatie wordt tijdens het sporten extra belast omdat er meer zuurstof, voedingsstoffen en afvalstoffen moeten worden vervoerd. Hoe schoner het milieu-interieur (gehele bloed- en lymfestelsel), hoe beter het lichaam functioneert. **Fortune Delight** en **Calli** zorgen ervoor dat het lichaam intensief wordt gereinigd zodat alle levensprocessen van de lichaamscellen optimaal kunnen functioneren. Deze kunnen de hele dag en op alle tijdstippen worden gedronken. **Fortune Delight** zorgt voor een snelle afvoer van melkzuren die opgebouwd worden in de spieren en spierpijn kunnen veroorzaken. Bovendien bevat **Fortune Delight** mineralen die helpen de verloren gegane mineralen weer aan te vullen. **Calli** en **Fortune Delight** bevatten ook antioxidanten die de schade vanwege de krachtsinspanningen helpen herstellen. Hierdoor blijft de lenigheid in stand, denk maar aan hoe stijf het voelt bij spierpijn.

**4. Uithoudingsvermogen:** Het afweersysteem is van essentieel belang voor het uithoudingsvermogen. **NuPlus**, **Vitashake** en **Evergreen** zijn de producten die het herstelvermogen van het lichaam vergroten en daardoor het uithoudingsvermogen versterken. **NuPlus** is een voeding die door de lichaamscellen snel wordt opgenomen en direct energie levert voor het opbouw- en herstelproces. Dit is belangrijk omdat het lichaam daardoor sneller zijn normale functioneren weer kan oppakken.

**5. Een ander product** wat mee helpt aan een groter uithoudingsvermogen zijn de **Vitalite Caps**. Deze zorgen er voor dat het lichaam tijdens de inspanning makkelijker en sneller overstapt op vet verbranding. Hierdoor hebben de spieren meer voeding tot hun beschikking waardoor het uithoudingsvermogen vergroot wordt. Het beste werkt het tezamen met **Fortune Delight**.



## SUNSPORT producten

### NuPlus en Vitashake

Eén zakje (15 gram) bevat meer dan 90% complexe koolhydraten (12 gram) en 8% fructose (enkelvoudige suikers), geen vet en slechts 50 calorieën, terwijl de voedingswaarde (het aantal functies wat in het lichaam hiermee gevoed wordt) zeer hoog is. Een aardappel daarentegen bevat 100 gram calorieën en heeft een veel lagere voedingswaarde. De **NuPlus** "Simply Herbs" bevat 100% kruiden en geen vruchten en is daarom ook zeer geschikt voor diabetici. **Vitashake** (25 gr) is een uitgebreide vorm van **NuPlus** aangevuld met extravitamines en extra vezels die de darmflora voeden.

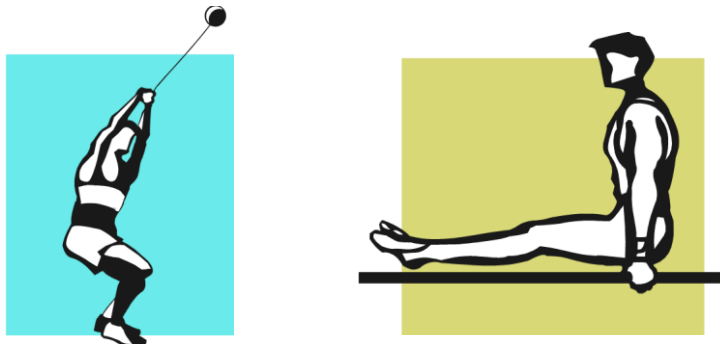
In ons dagelijks leven kunnen we **NuPlus** nuttigen wanneer we honger hebben en voor en na het sporten. Wanneer we het voor een maaltijd gebruiken vallen we er van af en wanneer we het na een maaltijd gebruiken nemen we in gewicht toe. Zowel voor als na het sporten hebben we **NuPlus** nodig. **NuPlus** vormt de basis voor een evenwichtig dieet, het helpt de bloedsuiker spiegel gelijkmatig te houden. Dat betekent dat de spieren en organen steeds van voldoende voedsel (energie) worden voorzien. Vooral na het sporten is **NuPlus** belangrijk omdat direct na het sporten het opbouwproces plaatsvindt, in de spiercellen wordt bijvoorbeeld de energie voorraad weer opgevuld (het glucogeen) en dat kost energie. **NuPlus** geeft direct energie aan de cellen (anabole proces). Dit regeneratieve proces (opbouwproces van nieuwe cellen) vindt voornamelijk 's nachts plaats. Als deze energie niet voorhanden is tijdens dit opbouwproces, gaat het lichaam spiereiwit afbreken (katabole proces) om energie te krijgen. Dit afbraakproces gaat ten koste van de energie en vitaliteit van het lichaam. Atleten kunnen zo merken dat hun spieren niet toenemen in kracht en/of volume, ondanks hun intensieve krachtarbeid.

## Electrosport

Tijdens sport en fitness verliest het lichaam vocht en elektrolyten (mineralen en zouten, o.a. calcium, magnesium, ijzer en selenium). Heel veel mensen in de westerse maatschappij hebben een tekort aan één of meer mineralen. Dat betekent dat sporten en transpireren dit versterkt. Men zal dit ervaren als het gevoel te weinig kracht te hebben. Het lichaam bestaat voor meer dan 70% uit water en het lichaam reageert direct bij verlies van vocht. Daarom is het van belang dat het lichaamsvocht op een constant niveau blijft. **Electrosport** bevat een synergetische (elkaar versterkende) combinatie van mineralen, die snel kunnen worden opgenomen door het lichaam en hiermee de mineralen balans in de cellen herstelt.

**Electrosport** herstelt niet alleen de mineralen balans in de cellen maar is ook een effectieve bestrijder van de vrije radicalen in het lichaam die de celstructuur kunnen aantasten en hiermee biochemische veranderingen aanbrengen in de gezonde cellen. Door deze vrije radicalen kunnen ziekten ontstaan en kan het ouderdomsproces worden versneld.

Je kunt het beste na het sporten water met **Electrosport** drinken zodat 85% van het ingenomen water wordt opgenomen door de cellen. Zonder **Electrosport** wordt slechts 50% van het ingenomen vocht opgenomen door de cellen.



## Sunrise

De kruidencombinatie van **Sunrise** is door de Chinese tempelpriesters ontwikkeld voor de Chinese keizer die jong en sterk wilde blijven. Zijn soldaten werden ook gevoed met deze kruiden. Oorlog en strijd veroorzaakten veel stress, vermoeidheid en overbelasting van de spieren. **Sunrise** zorgt voor een goede spierspanning.

Als we denken aan de vijf elementen die via het Yin-Yang concept in balans en harmonie met elkaar communiceren, weten we dat het vuurelement vergeleken wordt met ons hormoonsysteem. Dit systeem speelt een cruciale rol tijdens intensieve lichaamsbeweging omdat vele processen in het lichaam op gang worden gebracht door de hormonen. Hierdoor wordt o.a. het reactievermogen van de spieren vergroot. **Sunrise** is zowel vóór als na het sporten van belang om de spieren te activeren en te versterken.

### Vóór de sport:

Tijdens de warming-up bereiden de spieren zich voor op de inspanning. Rek- en strekoefeningen zorgen voor de juiste spierspanning.

### Na de sport:

De cooling-down is een rustperiode waarbij de spieren de normale lengte en spierspanning terug krijgen. **Sunrise** zorgt ervoor dat dit harmonieus verloopt.

Bovendien zorgt **Sunrise** in de herstelperiode voor spieropbouw.





## Sportcaps

Gezien vanuit de vijf elementen theorie voeden de **Sportcaps** het spijsverteringskanaal. Een van de belangrijkste functies van de kruiden in de Sunsport afdeling is het voeden en versterken van de milt. De milt wordt beschouwd als de centrale regelaar voor het spijsverteringsproces en speelt een cruciale rol in de controle van het bloed. Als de spijsvertering harmonieus verloopt en de voedingsstoffen adequaat naar de spieren worden vervoerd (m.b.v. **Evergreen** en **Assimilaid**) zullen deze goed functioneren tijdens activiteiten en sport. Indien echter de milt en de spijsvertering uit balans zijn en te weinig voedsel krijgen, dan zullen de spieren hun spierspanning verliezen en dunner worden hoe hard we onze spieren ook trainen.

Het uit balans zijn van het lichaam is veelal het resultaat van jarenlang gebruik van gedegenereerd voedsel en een verkeerde levensstijl. Geen dokter of medicijn kan dit verhelpen. Sunrider en de **regeneratiefilosofie** bieden een uitstekende oplossing om het lichaam in balans te brengen en te houden.

Om de spijsvertering optimaal te laten verlopen is het nodig om de milt te voeden met **assimilaid** of bij sport met **Sportcaps**. De milt zorgt ervoor dat de noodzakelijke voedingsstoffen naar de spieren gaat. Als dit in balans en harmonie gebeurt, zal een juiste spierspanning ontstaan.

## Evergreen

Dit extra geconcentreerde, fris zoet smakend drankje, is verkrijgbaar in flesjes van 15 ml. Het drankje heeft een zeer donkergroene kleur en smaakt naar zoete mint. Het is bijzonder krachtig. **Evergreen** bevat veel geconcentreerde chlorofyl, de stof waarmee planten zonlicht omzetten in energie. Chlorofyl versterkt het bloed door de opbouw van rode bloedlichaampjes te vergroten, hierdoor neemt de zuurstofopnamecapaciteit van het bloed toe.

Chlorofyl is qua chemische samenstelling vrijwel gelijk aan rode bloedlichaampjes, het verschil is het centrale atoom dat in het eerste geval magnesium en bij bloed, ijzer is. **Evergreen** is rijk aan mineralen zoals ijzer en zink. Chlorofyl is als het levensbloed van planten. Uit onderzoek is gebleken dat voedsel dat rijk is aan chlorofyl het immuunsysteem versterkt en zo het lichaam gezond maakt. De zink- en ijzerelementen in **Evergreen** zijn gemakkelijk door het lichaam op te nemen. Het is een erg belangrijke aanvulling op ons dagelijks dieet, vooral wanneer we op een dag geen groene groente eten.

**Evergreen** helpt infecties voorkomen, het verbetert het transport van zuurstof naar de lichaamscellen, het vergroot de opname van zuurstof in de lichaamscellen, het zorgt voor snellere wondgenezing, het bevrijdt de cellen van toxinen, het is goed voor de spijsvertering en het heeft een reinigende werking op vooral nieren en blaas.

## Sunvitalite bars

**Sunbars** voeden de darmen en indirect daardoor het ademhalingsstelsel (metaal element) en bevatten dezelfde kruiden combinaties als de **Nuplus** aangevuld met 8 soorten vezels. Het bevat ook kruidencombinaties die we in **Sunrise** vinden zoals lycee, die vooral de beenspieren versterken en ook kracht geven aan de lever en het bloed. Daarbij voeden en reinigen ze de darmen.

Vanuit de sportlijn gezien geven **Sunbars** ook uithoudingsvermogen. Bij een goed functionerend metaal element heeft men meer kracht en met de repen beter functionerende darmen en longen.

De repen zijn een ideale manier om te eten, voor de training, tussendoor en nadien. Ze vullen wel maar zijn tegelijkertijd zeer licht verteerbaar en kunnen zelfs tijdens de training gegeten worden zonder nadelige effecten. Uiteraard is tijdens de training **Nuplus** effectiever daar het makkelijker opgenomen wordt.

## Samenvatting:

Alles staat in relatie tot elkaar. Als we een balans in ons lichaam willen verkrijgen moeten we ons lichaam in staat stellen zichzelf te reguleren, dit is mogelijk door het de juiste voeding met de juiste kwaliteit en samenstelling te geven. Sunrider maakt echt een verschil. Probeer het en merk het zelf!

Natuur	Lichaamssysteem	Kwaliteit	Sunrider product
vuur aarde metaal water hout	hormoonsysteem spijsvertering ademhaling circulatie afweersysteem	snelheid coördinatie kracht lenigheid uithoudings- vermogen	Sunrise Sportcaps Electrosport Fortune Delight en Calli NuPlus, Sunbars en Evergreen

# SUNRIDER

HELPT  
DE LEVENS EN GEZONDHEID VAN  
MENSEN TE VERBETEREN  
OVER DE HELE WERELD