

# Weight Balance - Functional Greens

Urteformel for vektkontroll - 240 kapsler a 500 mg



**Ingredienser:**

[Abonner på Weight Balance](#)

| [Kjøp Weight Balance](#)

L Karnitin, ingefær ekstrakt, sennepsfrø ekstrakt, magnesium laktat, gymnea sylvestre ekstrakt, afrikansk mango frø ekstrakt, ceylon kanel ekstrakt, artisjokk ekstrakt, løvetann ekstrakt, gurkemeie ekstrakt, gurkemeie pulver, spharenthus indicus ekstrakt, mariatistel ekstrakt, piper longum ekstrakt, piper nigrum ekstrakt, alge ekstrakt, niacin, pantotensyre, riboflavin, pyridoksin, tiamin, folat, gjærbasert krom, kobalamin.

Anbefalt dagsdose er 8 kapsler hver dag. Det tilsvarer 4 gram. En boks med 240 kapsler er beregnet for en måneds forbruk for en person.

**GMP, ISO 9001, USDA Organic Certified.**

Urteformelen er spesielt laget for å balansere blodsukker og forbrenning som gjør det til en ypperlig blanding for både overvektige og undervektige samt diabetikere. Produktet behøver litt tid på å virke på reduksjon av vekt. Vanligvis skjer det lite før det er gått noen uker i forhold til vekt tap. Derfor er det viktig å benytte blandingen over tid så kroppen får omstilt seg. □ I dette dokumentet vil vi liste opp noen egenskaper til ingrediensene.



## Ceylon Kanel

Kanel er også med å regulere/stabilisere blodsukkernivåene og øker samtidig insulin nivåene i kroppen. Den imiterer den biologiske aktiviteten til insulin og øker forbrenning av glukose(sukkerstoff).

Den forebygger at det lagres ekstra fett i kroppen og gjør at en går ned i vekt og forhindrer også at sukker blir lagret som fett. I tillegg forsinker kanel overføring av mat fra magen til tarmene så man føler seg lengre mett.

Kanel bistår også i å hjelpe kroppen å bearbeide karbohydrater mer effektivt og som igjen kan bidra til vektnedgang. Studier viser at magefett er det som er mest følsomt for kanel.

Studier viser at kanel også kan være en effektiv måte å redusere candida overvekst og få den under bedre kontroll. Det kan også påvirke slik at man får en sunn vektbalanse.

Kilde: [Pubmed.gov - In vitro activity of essential oils extracted from condiments against fluconazole-resistant and -sensitive Candida glabrata](#)

Vi bruker ceylon kanel i blandingen siden den ikke vil påvirke leveren slik cassia kanel gjør som har alt for høye verdier av kumarin som kan være farlig for leveren i større doser. □



## Mariatistel

Virkestoffet Silymarin kan hjelpe med å få blodsukkeret under kontroll, sammen med krom og kanel har vi et godt trekløver for dette i vår formel.

Doble blindstudier har også vist at maritistel kan redusere vekt og senke BMI ved bruk i 4 måneder. Mariatistel sin viktigste funksjon er ikke å redusere vekt i seg selv, men å bidra til sunn lever og nyre som gjør at forbrenningen virker bedre.

Urten hjelper spesielt mot generelle leverproblemer og er med på å hjelpe en lever som er overbelastet med å rense ut giftstoffer, kjemikalier etc. Samtidig kan den bistå i å gjenopprette en skadet lever. Ved at Silymarin styrker leverfunksjonen kan også fett forbrennes fortere.

Kilde: [mayaclinic.org](http://mayaclinic.org) - Milk thistle (*Silybum marianum*)



## Artisjokk

Inneholder fiber, magnesium, krom, vitamin C, b vitaminer, mangan, kalium og vitamin A.

Den skal hjelpe med å få leveren til å lage bile (fordøyelsesvæske som igjen gjør at man enklere taper vekt.) Den er naturlig lakserende og fjerner uønskede giftstoffer fra kroppen som også gjør det enklere å gå ned i vekt.

Kilde: [Pubmed.gov](https://pubmed.gov) - [Beneficial effects of artichoke leaf extract supplementation on increasing HDL-cholesterol in subjects with primary mild hypercholesterolaemia: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial](https://pubmed.gov)

Virkestoffene Cynarin og Silymarin i artisjokk kan senke LDL kolesterol, beskytte og styrke leverfunksjon, samt forebygge gallesten. □



## Løvetann

En av grunnene til at Løvetann benyttes er at økter utholdenhet i dyreforsøk. Den er mildt lakserende og promoterer bedre fordøyelse og balanserer bakteriefloraen i tarmene.

Som artisjokk kan den også øke produksjon av bile som gjør at fett lettere forbrennes. Den inneholder alle vitaminer utenom D vitamin. Pluss en del mineraler. □

Kilde: [Pubmed.gov - Taraxacum officinal \(dandelion\) leaf extract alleviates high-fat diet-induced nonalcoholic fatty liver](#)

## Pepper

Pepper inneholder et stoff som heter piperine, som ikke bare gir den sin beske smak, men også blokkerer dannelsen av nye fettceller. Når det kombineres med capsaicin og andre stoffer, så fant vitenskapsmenn ut at sort pepper brant tilsvarende mengde kalorier som en 20 -minutters rask gåtur. Sort pepper øker også biotilgjengeligheten av omtrent alle andre matvarer - urter og andre forbindelser - noe som gjør den til et sunt valg for nesten alle måltider og et velkomment tilskudd i vår Functional greens serie. Kilde: [Pubmed.gov](#)



Gymnema Sylvestre har tradisjonelt blitt brukt for diabetes og leddgikt men har nå i de senere år også blitt mer og mer benyttet for vektkontroll.

Det er indikert at den kan redusere søtsug ved at sukker opptak forhindres naturlig i cellene og promoterer normalt blodsukkernivå.

Den har også en evne rent smaksmessig å redusere lyst på sukker.

I Basic Medical Sciences Madras, India viste studie at den økte insulinnivå, og at den også muligens kunne påvirke cellene i bukspyttkjertelen til å regenerere.

Kilde: [Pubmed.gov - Antidiabetic effect of a leaf extract from Gymnema sylvestre in non-insulin-dependent diabetes mellitus patients](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16111111/)

Den har i forsøk også vist seg å redusere nivået av fett i blodstrømmen i rotteforsøk.



## Garcinia Cambogia

Den er sagt å kunne gjøre måltider mer mettende fordi den er med på å gjøre at du føler deg mett raskere. I noen kulturer putter de den i suppe som spises før hovedmåltidet for å hjelpe med vektnedgang.

Ingrediensen fungerer også som en "fettblokker" som igjen betyr at den forhindrer en del at mange fettceller fra å bli laget i kroppen. Den reduserer naturlig magefettet som ofte er et stort problem.

Mange spiser også mer når de føler seg nede rent følelsemessig. Garcinia Cambogia sies også å ha evnen til å øke serotonin nivået som mange forskere hevder innvirker positivt på humøret.

Kilde: [Pubmed.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/) - [Updates on Antiobesity Effect of Garcinia Origin \(-\)-HCA](#)

Kilde: [Pubmed.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/) - [The Use of Garcinia Extract \(Hydroxycitric Acid\) as a Weight loss Supplement: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Clinical Trials](#)



## Afrikansk Mangofrø

Afrikansk Mango viste 10 ukers bruk av 98 personer i dobbel blindstudie vektndgang på i snitt 12.6 kg per person. Personene endret ikke diet eller trente mer enn før. Personene veide i gjennomsnitt 95,2 kg før vektndgang. Kilde: [Pubmed.gov - IGOB131](#)

Fettprosenten ble redusert med 6,3 prosent og insulinfølsomheten med 159.8 %, noe som gjør at mer av energien går til muskelceller istedenfor til fettceller.

Det betennelseshemmende hormonet adiponektin økte sterkt etter inntak av afrikansk mango. Dette forbindes med mindre risiko for å utvikle diabetes og redusert risiko for hjerte-karsykdom. Adiponektin utskilles fra fettceller for å øke metabolismen av fett og det cellulære optaket av blodsukker.

Endelig ble det også observert en økning i mengden av leptin i kroppen, det hormonet som er ansvarlig for regulering av appetitten.

Kilde: [Pubmed.gov - IGOB131. a novel seed extract of the West African plant Irvingia gabonensis. significantly reduces body weight and improves metabolic parameters in overweight humans in a randomized double-blind placebo controlled investigation](#)

Kilde: [Pubmed.gov - The effect of Irvingia gabonensis seeds on body weight and blood lipids of obese subjects in Cameroon](#)





## *Sphaeranthus Indicus*

Det er en type tistelplante som brukes mye i indisk naturmedisin kalt Ayurveda. Det er ikke mye forskning på planten foreløpig men det som er forsket på er anti allergivirkning i henhold til påvirkning på stamceller, økning av testosteron, og kontroll av blodsukker.

Sphaeranthus Indicus inngikk i en studie med 95 personer i en dobbel blindstudie. Kroppsvekt ble redusert med i gjennomsnitt 5.2 kg på 8 uker, 11,9 cm i livvidden, triglyseridnivået(fettstoff) gikk ned i snitt 41.6 %. Her ble det også benyttet Mangostan i kombinasjon med Sphaeranthus. Mangosteen er en ingrediens du får i energiproduktet under Functional Greens serien vår.

Kilde: [Pubmed.gov](https://pubmed.gov) - [Efficacy and tolerability of a novel herbal formulation for weight management](#)

Oppsummert ble følgende konklusjoner gjort: Det ble vanskeligere for fettceller å dele seg, minsket mengden fett som fettcellene tok opp fra blodstrømmen, og hjalp fettcellene med å forbrenne mer lagret fett. □



## Ingefær

Kan faktisk hjelpe med å danne mer magesyre slik at en lettere kan fordøye maten. Grunnen til halsbrann er som oftest for lite magesyre slik at den kommer opp siden maten blir sent fordøyd. Hos eldre produseres det ofte for lite magesyre. Ufordøyd mat kan skape fermentering av maten og bidra til vektoppgang.

Ingefær virker som en fettforbrenner slik at den sikrer at mer av vekttapet kommer fra fett og ikke tap av væske. Den gjør også at du føler deg mettere og dermed spiser mindre. For deg som trener hjelper ingefær med å restituere musklene raskere slik at du fortere kommer ut i trening og får mer ut av øktene. Økt muskelmasse gjør også at du brenner fett hurtigere.

Med ingefær får du absorbert mer av næringen i maten du spiser og får i deg mer vitaminer og andre næringsstoffer. Forbedret sirkulasjon av blodet gjør at du føler deg mer energisk og opplagt til å bevege deg mer. Samtidig føler du deg varmere i kroppen.

For muskler og ledd er den også bra. Virkestoffet gingerol ble testet på pasienter som hadde leddgikt og muskelbetennelse. 75 % av leddgiktpasientene følte bedring og 100 % av de som hadde muskelplager.

Kilde: [Pubmed.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/) - [Anti-neuroinflammatory capacity of fresh ginger is attributed mainly to 10-gingerol](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31111111/)



## Gurkemeie

Overvekt grunnet for mye kroppsfett er et økende sosialt og medisinsk problem i verden. Men ikke all overvekt er nødvendigvis ille da noen kan ha mer muskler enn andre, eller en kraftigere kroppsbygning. Men overvekt kan føre til mange plager og gurkemeie kan være lovende i å hjelpe med å redusere mange av disse plagene.

Det å brenne mer fett er avgjørende for å gå ned i vekt på riktig måte. Leveren er det organet som er viktigst når det kommer til å forbrenne fett. Om den skades reduseres avgiftningsprosessene i kroppen. Gurkemeie kan hjelpe med avgiftning av leveren og beskytte den mot skader.

Krydderet kan senke blodkolesterol, senke fettinnhold i blodet og øke vekttap ved tap av fett.

Gurkemeie kan feste seg til reseptorer i cellene og øke forbrenning i cellene ved å øke temperaturen også kalt termogenese. Den kan bidra til å danne vekst av nye blodkar – og derigjennom redusere fettinnholdet i fettcellene. Så enkelt sagt kan den forhindre at nytt fettvev dannes.

Kilde: [Pubmed.gov](https://pubmed.gov) - [Curcumin and obesity](#)



## Sennepsfrø

Ifølge Penn State University kan «veldig sterk mat» øke forbreningen med opp til tjue prosent i 30 minutter etter inntak. For å øke stoffskiftet kan krydret eller hele sennepskorn sette igang kroppens fettforbrenningprosesser.

Sennepsfrø er overraskende fulle av næring for noe som er så lite. De har en god mengde selen, fiber, protein, fosfor, mangan, magnesium, jern og kalsium.

Sennepsfrø har vist seg å øke forbrenning med inntil 25 prosent, noe som betyr at du vil forbrenne kalorier mer effektivt. Faktisk kan bare 3/5 teskje med sennepsfrø daglig hjelpe deg med å forbrenne 45 kalorier ekstra hver time. Dette ifølge England's Oxford Polytechnic Institute. Det kan være smart å ta blandingen en time før måltid for å få optimal effekt.

Kilde: [Pubmed.gov](https://pubmed.gov) - [Combined medium-chain triglyceride and chilli feeding increases diet-induced thermogenesis in normal-weight humans](https://pubmed.gov)

## L Karnitin

Vitenskapelig litteratur viser at tilskudd av L-karnitin på daglig basis øker konsentrasjon denne aminosyrer i blodet og muskulært. Det styrker igjen fettforbrenning og gir bedre ytelse under trening.

Aminosyren L Karntitin har i forsøk vist at kroppen bruker mindre glukose og brenner fett isteden slik at man også kan trene lenger uten å få melkesyre.

Den gjør også at muskelsårhet ble redusert og kroppen ble utsatt for mindre stress under trening. For at ingrediensen virkelig skal virke kan det gå inntil 24 uker ifølge forsøk. Men da var glukogenbruk minsket med 55 % og treningskapasitet økt med 35 % i en dobbel blindstudie.

Kilde: [Pubmed.gov - L-carnitine ameliorated fasting-induced fatigue, hunger, and metabolic abnormalities in patients with metabolic syndrome: a randomized controlled study](#)

## Krom fra gjær

Det viser seg at krom benyttet over lengre tid effektivt balanserer blodsukkernivåene også hos mennesker som har intoleranse mot karbohydrater. Å senke frigjøring av sukker til blodet er det første trinnet i forhold til å få bedre kontroll over insulin og gir grunnlaget for en god diett.

Det å få blodsukker under kontroll er med på å bidra til vekttap og fettreduksjon samt dempe appetitten og forebygge flere lidelser som hjertesykdom og diabetes etc.

I en studie for å måle blodsukkerrespons ved inntak av karbohydrater i hvitt brød viste det seg at krom reduserte blodsukkeret med 23 %. I andre studier viser redusert triglyserinivå(fettsyrer) med så mye som 32 %.

## □ Magnesium Laktate

Denne typen magnesium har høyere nivåer av biotilgjengelighet enn for eksempel magnesiumoksid. Magnesium laktat er et mineraltilskudd som er mest brukt mot fordøyelsesproblemer.

En stor fordel av dette næringsstoffet er dets evne til å få muskler til å slappe av, holde deg rolig, og fremme fredelig søvn, som i seg selv er en stor del av å gjøre enhver vekt nedgang mulig.

Magnesium er nødvendig for mer enn 300 kjemiske reaksjoner i kroppen, inkludert å holde hjerterytmen jevn, regulere blodsukkernivået, og hjelpe med å få lavere blodtrykk.

En studie referert til i Journal of Nutrition viser at høyere inntak av magnesium var assosiert med lavere nivåer av fastende glukose og insulin (markører knyttet til fett og vektøkning) Ifølge forskning publisert i februar 2009 utgaven av "Journal of Medicine og Biomedical analysis," førte økt inntak av magnesium til økt nivå av fritt testosteron i kroppen.

Testosteron kan redusere nivåene av kroppsfett og øke muskelmasse. Muskler forbrenner mer kalorier enn fett, så dette kan være gunstig for vekttap.

Kilde: [Pubmed.gov](http://pubmed.gov) - [Magnesium and anabolic hormones in older men](#)

Magnesium er også nødvendig i den kjemiske reaksjon som gjør det mulig å gjøre insulin tilgjengelig og få glukose inn i cellene, hvor glukose er involvert i å lage energi for kroppen. Dersom det ikke er nok magnesium til å gjøre denne jobben, vil både insulin og glukose blir forhøyet. Den overskytende glukosen blir lagret som fett og bidrar til fedme. Å ha overflødig insulin kan føre deg videre på veien mot å utvikle diabetes.

Forbindelsen mellom stress og fedme kan heller ikke overses. Stresshormonet kortisol signaliserer at en skal senke forbrenning. Det gjør at det å gå ned i vekt nesten blir umulig. Kroppen føler at den er under angrep slik at den må hamstre alle sine ressurser, inkludert fettlagrene, og vil ikke gi slipp på dem under noen omstendighet. Magnesium kan effektivt nøytralisere effektene av slikt stress. □

## B kompleks

Vitamin B kompleks spesifikt hjelper med vekttap fordi det bryter ned fett, proteiner og karbohydrater ved å gjenopprette en sunn fordøyelse. Et sunt fordøyelsessystem tømmer kroppen for giftstoffer som kan bremse ned funksjoner som kan hemme vekttap.

Det offentlige har fortalt oss at fedme er arvelig, noe som gjør at folk tror de ikke kan gjøre noe med problemet og vil derfor fortsette med sine dårlige vaner og klandrer sine gener. Dyreforsøk viser imidlertid at hvis en mus med et fedme gen fratas sine B-vitaminer vil fedmen komme. Men hvis den mates med nok B-vitaminer, vil den fortsatt være tynn. Prosessen med fettforbrennende B-vitaminer kalles metylering, og magnesium er nødvendig for at en av de viktigste trinnene i denne fremgangsmåten ikke går tapt.

# Tare med jod

Alge er naturlig mat som er full av spormineraler, aminosyrer, vitaminer og mineraler. Mest spesielt i taren er at den er en rik, naturlig kilde til jod som kan gi et tilstrekkelig nivå for å kunne stimulere en svak skjoldbruskkjertel og bidra til en sunn forbrenning.

Et godt fungerende stoffskifte er nøkkelen til å opprettholde ideell kroppsvekt. Stoffskiftet, som er regulert av skjoldbruskkjertelen, er den delen av kroppen som er ansvarlig for måten du benytter energi og forbrenner kalorier; og jod er katalysatoren som igangsetter de metabolske prosessene. Skjoldbruskkjertelen absorberer jod, og deretter frigjøres hormoner som styrer forbrenningsfunksjon. Mange som sliter med å gå ned i vekt kan ha problemer med at de ikke har nok jod til å få stoffskifte og forbrenning balansert riktig. Mange som går opp og ned i vekt (jo jo slanking) etter å ha vært på ulike dietter og kurer kan ha dette som årsak til at vekten ikke holder seg stabil.

I et studie i USA der en testet 4000 personer viste det seg at 96 % hadde for lite jod. Dr. David Brownstein, medisinsk direktør for The Center of Holistic Medicine, og anerkjent forfatter av flere bøker om hormoner, jod og hypotyreose gjennomførte studien. Dr. Guy Abrahams, en forsker som har spesialisert seg på lidelser pga jodmangel, sier at bare tang og tare inneholder nok av mineralet til å kunne få en tilstrekkelig tilførsel gjennom kosten alene.

---

<b>Ingredienser</b>	<b>Mengde</b>	<b>Markedspris tilsvarende innhold</b>
Krom	125 ug	60 kr
Ceylon Kanel	250 mg	10 kr
Mariatistel 80 % Silymarin	100 mg	65 kr
Artisjokk	250 mg	110 kr
Løvetann	250 mg	35 kr
Gymnea Sylvestre	300 mg	60 kr
African mango frø ekstrakt	300 mg	150 kr
Garcinia Cambogia	300 mg	100 kr
Sphaeranthus Indicus	210 mg	25 kr
Ingefær 5 % ginkeroles	300 mg	50 kr
Gurkemeie 95 % Curcumenoids	250 mg	125 kr
Gurkemeie pulver	250 mg	50 kr
L - Karnitin	500 mg	300 kr
Jod fra alge	200 mg	170 kr
Magnesiumlaktate	300 mg	75 kr
Sennepsfrø	300 mg	50 kr
B kompleks	55 mg	35 kr

Total sum markedspris ville blitt 1470 kr for en måneds forbruk, tall er regnet for 2016.