

D-ribose

Specifieke productkenmerken

- Nodig voor spieren om energie te produceren
- Versterkt het positieve effect van lichaamsbeweging
- Verbeterd pompfunctie van het hart

Om te kunnen bewegen is energie nodig en die halen we uit onze voeding. In de energiecentrales in de lichaamscellen, de mitochondriën, worden glucose en vetzuren verbrand en hierbij komt energie vrij in de vorm van adenosine-tri-fosfaat (ATP). Een substantieel onderdeel van dit ATP is ribose. Ribose is een monosaccharide en kan door het lichaam zelf worden gemaakt uit glucose. Dit proces gaat echter traag en is in sommige gevallen niet snel genoeg. Met name de hartspeer en de skeletspieren verbruiken veel energie en hebben dan ook snel en veel ribose nodig om genoeg ATP aan te maken. Bij een tekort aan ribose kan hartfalen en vermoeidheid voorkomen. D-ribose is de vorm van ribose die in de natuur voorkomt en het is dan ook de enige vorm die door het menselijk lichaam gebruikt kan worden.

Gezond hart

Door ouderdom, medicijngebruik en cholesterolverlagers raakt de hartspeer verzwakt en wordt de pompfunctie van het hart minder. Dit wordt chronisch hartfalen genoemd. Het hart verbruikt veel energie en dus veel ATP. Voor de aanmaak van ATP is ribose nodig. Bij het ouder worden gaat de productie van ribose uit glucose vaak te traag en krijgt het hart eigenlijk niet genoeg energie, omdat er dan niet genoeg ATP kan worden aangemaakt. Patiënten die D-ribose gebruiken, geven aan dat de hartfunctie verbetert en dat ook de kwaliteit van leven omhoog gaat. Dankzij D-ribose verbetert de pompfunctie van het hart en kan het bloed krachtiger door het lichaam gepompt worden. Hierdoor kan het zuurstofrijke bloed de lichaamscellen beter bereiken. In combinatie met co-enzym Q10 en L-carnitine kan het hart meer ATP aanmaken en hierdoor krijgt het hart meer energie.

Vermoeidheid

Aangezien D-ribose betrokken is bij de vorming van ATP, de enige vorm van energie die onze spieren kunnen gebruiken, is het niet verwonderlijk dat D-ribose een boost geeft bij vermoeidheidsklachten. Op momenten dat veel ATP nodig is, zal er ook meer ribose gebruikt worden.



Als de aanmaak van ribose te langzaam gaat, zal ook de vorming van ATP vertraagd worden. Door suppletie met D-ribose neemt de stofwisseling toe, omdat er weer genoeg ATP aangemaakt kan worden. Gebruikers van D-ribose voelen zich significant energiever, slapen beter en zijn helderder van geest.

“Tijdens zware trainingsperiodes en intensieve wedstrijdblokken helpt D-Ribose om sneller te herstellen en meer energie te hebben.”



Fybromyalgie

Fybromyalgie wordt ook wel wekedelenreuma genoemd en is een chronisch pijnsyndroom. Het gaat gepaard met algemene spierpijn en spierstijfheid. Suppletie met D-ribose geeft verlichting van de klachten.

Rusteloze benen

Het rusteloze benen syndroom is een vervelende kwaal, die vooral bij 65-plussers voorkomt. In rust, dus vaak 's avonds en 's nachts, krijgt men het gevoel de benen te moeten bewegen. Dit gaat gepaard met een branderig en jeukerig gevoel in de benen. Hierdoor wordt de nachtrust flink verstoord. Een gestoorde energiestofwisseling blijkt de oorzaak hiervan te zijn. Onderzoek heeft aangetoond, dat suppletie met D-ribose werkt en de hoeveelheid klachten afneemt.

Sport en bewegen

Tijdens zware trainingsperiodes en intensieve wedstrijdblokken helpt D-Ribose om sneller te herstellen en meer energie te hebben. Het kan worden gebruikt door kracht-sporters, duursporters en sporters die vaak achter elkaar een korte inspanning moeten leveren, zoals judoka's en basketballers. Suppletie met D-ribose in hoge doses zorgt voor een beter herstel van de ATP-concentraties. Hierdoor kan de sporter meer energie leveren en sneller herstellen.

Door de poedervorm kan het gebruikt worden als sportdrank door het op te lossen in een bidon met water. De smaak is zoet en de poeder lost gemakkelijk op in water. Het beste effect wordt bereikt door D-ribose vlak voor en na de inspanning te nemen. Duursporters kunnen het ook tijdens de inspanning innemen. Sporters geven aan meer energie te hebben, met name aan het einde van de wedstrijd of lange trainingssessie. Na gebruik bij een trainingssessie in de ochtend geven sporters aan fitter aan de middagsessie te kunnen beginnen en geen last meer te hebben van een energiedip.

De werking van D-ribose wordt versterkt door het te combineren met Co-enzym Q10-H active. Beide supplementen spelen een grote rol in de ATP-productie en een tekort van de ene voedingsstof beperkt de werking van de andere stof.

Topsport

Een batch van Plantina D-ribose is door de Deutsche Sporthochschule in Keulen en door TNO getest op dopinggeduide stoffen en daarvan vrij bevonden. Het is opgenomen in het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsporters (NZVT)

Wanneer is er behoefte aan D-ribose?

- Bij vermoeidheid
- Bij chronisch hartfalen
- Tijdens zware trainings- en/of wedstrijdperiodes

Waarom D-Ribose van Plantina?

D-ribose is de enige vorm van ribose die door het menselijk lichaam gebruikt kan worden. Plantina gebruikt dan ook alleen deze vorm van ribose. D-ribose valt onder de 'Generally Recognized As Safe' oftewel 'GRAS'-stoffen. Dit betekent dat D-ribose is goedgekeurd door de Amerikaanse voedsel- en warenautoriteit (FDA) en dus de hoogste graad van veiligheid heeft. Plantina D-ribose wordt geproduceerd volgens GMP- en HACCP-normen, allebei garanties dat bij de productie veiligheid vooropstaat.

Eén afgestreken maatschepje bevat:

D-ribose	1,8 gram
----------	----------

Wijze van inname:

Normaal gebruik: 3 afgestreken maatschepjes, verdeeld over de dag. Bij voorkeur tijdens of vlak na de maaltijd, opgelost in ruim water. Bij bijzondere omstandigheden: ervoor 1 à 2 afgestreken maatschepjes, tijdens 1 per uur, en erna 1 schepje. Bij voorkeur oplossen in water (bidon).