

**monasan® – wir sind der Spezialist für Ihren Stoffwechsel**

Aktivität und Lebensqualität sind die Ziele, die monasan® seit Jahren erfolgreich befördert und vermittelt. Dabei sind die sehr individuelle Beratung und der besonders intensive Dialog mit den Kunden die Basis. Aus den hieraus gewonnenen Erkenntnissen werden in enger Zusammenarbeit mit Therapeuten und Fachleuten aus der Ernährungsmedizin hochqualitative Angebote entwickelt, die dem Wunsch der Anwender nach natürlichen Therapiemöglichkeiten entsprechen.

**Unsere Mitarbeiterinnen sind für Sie da**

Beratungskompetenz ist unsere Stärke – unsere ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, so auch Heilpraktikerinnen, sind besonders vertraut mit Fragen zum Fettstoffwechsel und zum metabolischen Syndrom und helfen Ihnen gerne, Ihr Risikoprofil anhand Ihrer Werte und Risikofaktoren zu bestimmen. Wir gehen individuell auf Ihre Belange, Probleme und Wünsche ein.

**Ihr Wohlbefinden ist unser Ziel!**

Die Beratung erfolgt kostenfrei für Sie am Telefon unter **0800 200 1818-0** oder über [www.monasan.de/kontakt](http://www.monasan.de/kontakt)

**Weitere Produkte für Ihr Wohlbefinden**



**mona® krill**  
90 Kapseln



**mona® Q10 aktiv**  
**Ubiquinol**  
90 Kapseln

mona**chol**®  
protect

**30 oder 90 Kapseln**

PZN 30 Kapseln: 9620626

PZN 90 Kapseln: 4123283

Mit 4 mg Monacolin K, Coenzym Q10, Vitamin B6 und Selen

**Nahrungsergänzungsmittel aus fermentiertem Rotem Reis zur Unterstützung einer gesunden Lebensweise**

**Vitamin B6 trägt zu einem normalen Homocystein- und Energiestoffwechsel bei**



### Normale Cholesterinwerte: die Grundlage Ihrer Herz- und Gefäßgesundheit

Was schädigt Ihre Gefäße? Risikofaktoren sind eine unausgewogene Ernährung, Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuß, Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Übergewicht – das alles kann sich negativ auf Ihre Gefäßgesundheit auswirken. Auch die Folgen eines zu hohen Cholesterinspiegels im Blut können Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit in Gefahr bringen. Ein gesunder Cholesterinspiegel ist für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit extrem wichtig und sollte aktiv unterstützt werden.

Sie können Ihre Lebensweise ändern:

Moderate Bewegung, die aber regelmäßig, wenn möglich täglich, stattfindet, ist ein guter Schutz. Durch Bewegung wird Energie verbraucht, und dadurch wird der Fettstoffwechsel positiv beeinflusst.

Gleichzeitig sollte eine Ernährungsumstellung erfolgen, die sich auf weniger Fast Food, Kohlenhydrate, Fleisch und Wurst und dafür mehr auf Obst, Gemüse, Nüsse, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Pflanzenöle konzentriert. Zusätzlich kann monachol® protect Ihre Ernährung positiv unterstützen.

### Fermentierung – ein natürliches Prinzip

Rotes Reismehl wurde erstmalig von dem bekannten Lehrmeister Li Shizhen in seinem großen Buch der Kräuter beschrieben. Dort wird Roter Reis als wichtiger Bestandteil zur Unterstützung der Gesundheit aufgeführt. Rotes Reismehl wird seit langer Zeit erfolgreich in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt. Polierter Reis der Sorte Oryza sativa wird gewaschen, sterilisiert und mit dem Hefepilz Monascus purpureus Went beimpft. Durch den Fermentationsprozess entstehen natürliche Monacoline, die dazu beitragen können, Ihre Lebensweise positiv zu beeinflussen.

### Besondere Kombination von Inhaltsstoffen

monachol® protect beinhaltet neben Rotem Reismehl auch Vitalstoffe wie Coenzym Q10, Vitamin B6 und Selen – eine spezielle 3-fach-Kombination, die es in sich hat!

Vitamin B6 trägt zu einem normalen Homocystein- und Energiestoffwechsel bei, Selen kann die Zellen Ihrer Gefäße und Ihres Herzens vor oxidativem Stress schützen.

Coenzym Q10 ist ein starkes Antioxidans mit hoher Schutzwirkung für den Fettstoffwechsel. Es fängt aggressive Sauerstoffradikale ab und ist ein zentrales Element im Energiestoffwechsel der Zellen, mit denen unsere Muskeln arbeiten. Somit ist Coenzym Q10 auch sehr wichtig für die Leistung unseres Herzmuskels. Da bereits ab dem 30. Lebensjahr die Eigenproduktion von Coenzym Q10 in unserem Körper nachzulassen beginnt, können Folgen wie eine schmerzhaft und sich abbauende Muskulatur und eine Leistungsverringerung Ihres Herzens eintreten.

### Gleichzeitig sollte eine Ernährungsumstellung erfolgen – hier einige Tipps:

Vitamin-C-reiche Ernährung kann sich positiv auf Ihren Fettstoffwechsel auswirken: Sie sollten versuchen, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Omega-3-Fettsäuren können dazu beitragen, dass Ihr Herz, Gehirn und Ihre Augen normal funktionieren. Außerdem fördern sie den Erhalt des normalen Blutdrucks. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Lein- und Chiasamen, Spinat, Bohnen, Rosenkohl, Fisch, Wild und Pflanzenöle.

Antioxidative Pflanzenstoffe schützen Ihre Gefäßzellen vor Angriffen der freien Radikale und vor Oxidation. Essen Sie möglichst viel rotes und gelbes Gemüse, rote Trauben, Grapefruit usw.

Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte liefern Vitamine, Mineralien, Enzyme und Antioxidantien, die zur Entlastung Ihres Stoffwechsels und der Leber beitragen können.

Bitterstoffe fördern die Galleproduktion und somit eine positive Stoffwechsellaufe: Löwenzahn, Enzian, Schafgarbe und Wermut können dazu beitragen. Vermeiden sollten Sie zu viel tierische Fette in Form von Wurst, Fleisch und Innereien. Auch Milchprodukte können den Cholesterinspiegel negativ verändern.

### Studie 1 – Einfache Hyperlipidämie – 14 klinische Studien an insgesamt 833 Patienten:

Im Ergebnis führte die Einnahme von Rotem Reismehl zu einer Senkung des Gesamtcholesterins um 17–39 %, der Triglyceride um 12–57 % und des LDL um 15–54 % sowie zu einer Erhöhung des HDL um 10–75 %. (Quelle, Chen et al. 1997, Ma-Wang, 2001)

### Studie 2 – Typ-2-Diabetes und KHK – 31 ausgewertete Studien an 2145 Patienten:

Im Ergebnis führte die Einnahme von Rotem Reismehl zu einer Senkung des Gesamtcholesterins bis 42 %, der TG bis 55 % und des LDL bis 43 % sowie zu einer Steigerung des HDL bis 75 %. (Quelle, Chen et al. 1997, Ma-Wang, 2001)

### Unser Qualitätsanspruch:

Bei Produkten, die Ihrem Wohlbefinden und der Erhaltung Ihrer Gesundheit dienen, ist die Qualität ein wesentliches Kriterium und nicht zuletzt auch ein angemessener Preis. Entscheidend für die Wahl sollten jedoch auch der hohe Anteil an Mevinolinsäure sowie Reinheit und Qualitätssicherung der Produktion sein.

Alle Produkte der monachol® Reihe entsprechen diesem Anspruch: Sie sind frei von Schadstoffen, Pestiziden, Schwermetallen, Gamma-Strahlung und Mykotoxinen wie Citrinin. Jede Charge wird auf Rückstände und Verunreinigungen in Deutschland nochmals untersucht, und die Schadstofffreiheit wird garantiert.

### Einnahmeempfehlung:

Als Empfehlung gilt die Einnahme von 1 Kapsel.

1 Kapsel: vor dem Schlafengehen

**Hinweise:** Bitte die empfohlene Tagesdosis einhalten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Laktosefrei, glutenfrei, ohne Gentechnik, vegetarisch, vegan, anrechnungsfrei für Diabetiker Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

Die empfohlene tägliche Einnahmemenge enthält:

Inhaltsstoffe	Tagesverzehrmenge	RM*
	<b>1 Kapsel</b>	
Rotes Reismehl fermentiert	250 mg	*
Anteil Monacolin K**	4 mg	*
Coenzym Q10	30 mg	100 %
Selen ***	30 µg	10 %
Vitamin B6 ***	0,6 mg	50 %

\* Referenzmengen (RM) liegen lt. VO 1169/2011/EU nicht vor.

\*\* Die Analysewerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

\*\*\* Referenzmengen (RM) lt. VO 1169/2011/EU

**Zutaten:** fermentiertes Rotes Reismehl, Cellulose (Füllstoff), Coenzym Q10 Kaneka Pulver, Natriumselenat (Selen), Pyridoxin HCl (Vitamin B6), pflanzliche Kapselhülle Cellulose (Hydroxypropylmethylcellulose).