

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

Weitere Produkte für Ihr Wohlbefinden



mona® krill
90 Kapseln



mona® Q10 aktiv
Ubiquinol
90 Kapseln

mona**chol**®
extra

30, 60 oder 180 Kapseln

PZN 30 Kapseln: 9620589

PZN 60 Kapseln: 8464035

PZN 180 Kapseln: 9229951

Mit 4 mg Monacolin K

Nahrungsergänzungsmittel aus fermentiertem Rotem Reis zur Unterstützung einer gesunden Lebensweise



Normale Cholesterinwerte sind ein wichtiger Grundpfeiler für Ihre Gesundheit

Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes und hohe Cholesterinwerte sind Risikofaktoren, die sich negativ auf Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirken können. Wie können Sie nun Ihre Gefäße vital halten? Wer es schafft, seinen Lebensstil zu verändern, hat schon viel gewonnen. Hierzu zählt eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen sowie einer Trinkmenge von zwei bis drei Litern am Tag. Täglich eine Stunde spazieren gehen reduziert das Sterblichkeitsrisiko fast um die Hälfte. Und mit monachol® extra können Sie Ihr Wohlbefinden zusätzlich 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.

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 Stoffwechsellage: 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 % und 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 Meviolinsäure sowie Reinheit und Qualitätssicherung der Produktion sein.

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

Einnahmeempfehlung:

Als Empfehlung gilt 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	Tagesverzehrsmenge	RM*
	1 Kapsel	
Rotes Reismehl fermentiert	250 mg	
Anteil Monacolin K**	4 mg	*

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

** Die Analysewerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Zutaten: fermentiertes Rotes Reismehl, pflanzliche Kapselhülle Cellulose (Hydroxypropylmethylcellulose)