

Futloos, gespannen, schiet snel in de stress of snel geprikkeld. Herkent u deze klachten? U bent niet alleen. De Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) heeft in 2020/2021 een onderzoek uitgevoerd waaruit is gebleken dat 16% (!) van de Nederlandse werknemers burn-outklachten heeft. Dat zijn maar liefst 1,2 miljoen Nederlanders. Met de toenemende werkdruk en de afgelopen coronaperiodes is het niet gek dat mensen met deze klachten rondlopen. Juist omwille van deze reden heeft APB Holland een kruidenpreparaat in het leven geroepen die bij deze klachten kunnen helpen. **Energie is een krachtig kruidencomplex van vijf adaptogene kruiden welke gunstig zijn voor het behoud van een goede geestelijke en lichamelijke balans.**

### **Adaptogene kruiden**

Adaptogene kruiden zijn kruiden die het lichaam helpen aanpassen aan de mentale, fysieke of emotionele stress waarin het zich bevindt. Adaptogeen stamt af van adaptatie. Een adaptogeen helpt het lichaam om veerkrachtig te blijven en beperkt de schade die bij stress ontstaat\*. Dit gebeurt doordat een adaptogeen het immuunsysteem kalmeert als het overprikkeld raakt en het juist activeert wanneer dit wordt gevraagd.

### **Energie kruidencomplex van APB Holland is uniek door:**

geeft meer energie, is opbeurend en houdt de geest helder\*;  
is goed voor de concentratie en het geheugen\*;  
zorgt voor evenwicht in stresssituaties\*;  
draagt bij aan behoud van een normale bloeddruk\*;  
ondersteunt het immuunsysteem\*;  
helpt bij een onrustig of gespannen gevoel\*;  
goed voor de nachtrust\*.

### **Wat maakt Energie kruidencomplex uniek**

Bij APB Holland hebben wij een krachtig kruidencomplex samengesteld die invloed heeft op de lichamelijke en geestelijke balans. Het complex bestaat uit vijf gestandaardiseerde kruiden: ashwagandha, rhodiola rosea, Siberische ginseng, schisandra en tulsu. Het bevat adaptogene stoffen die de weerstand kunnen verhogen en helpen het lichaam zich aan te passen aan mentale en fysieke belasting.

### **Ashwagandha**

Ashwagandha is een kruid dat al duizenden jaren traditioneel breed wordt ingezet in India om zijn gunstige werking op de geest en het lichaam. De betekenis van ashwagandha is: ashwa (paard) en gandha (geur). Dit verwijst naar de sterke geur van de verse ashwagandha wortel. Ashwagandha wordt ook wel het "koninklijk kruid" of de "ginseng" van de Indische ayurvedische geneeskunde genoemd.

### **Ashwagandha:**

heeft een gunstige invloed op mannelijke vruchtbaarheid; \*  
zorgt voor evenwicht in stresssituaties, geeft meer energie; \*  
helpt bij een goede geestelijke balans; \*  
draagt bij aan (hersenen- en zenuwfuncties betrokken bij) concentratie en geheugen; \*  
voor gezonde luchtwegen en een gezonde huid; \*  
beschermt tegen ouderdomsverschijnselen; \*  
antioxidant, beschermt de cellen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. \*

### **Rhodiola Rosea**

De wortels van de Rhodiola plant worden van oudsher al gebruikt in stresssituaties. Rhodiola is een adaptogeen kruid die bekend staat als natuurlijke rustgever. Rhodiola Rosea, wordt ook wel rozenwortel genoemd en komt oorspronkelijk voor in koude bergachtige gebieden zoals de Himalaya, Noord-Amerika, Noord-Europa en Rusland. De naam Rhodiola komt van het Griekse woord "rhodion" wat roos betekent. Dit verwijst naar de rozengeur van de rozenwortel.

### **Rhodiola Rosea:**

helpt om evenwichtig te zijn in stresssituaties; \*  
draagt bij aan het concentratievermogen; \*  
is goed voor de bloedsomloop en de bloeddruk; \*  
het heeft een anti oxidatieve werking, ter bescherming van gezonde cellen en weefsels. \*

### **Siberische ginseng**

Vanwege de adaptogene werking van Siberische ginseng worden de wortels vanaf oudsher al gebruikt bij spanning, inspanning en stresssituaties. Siberische ginseng wordt ook wel 'Russische ginseng' genoemd. Siberische ginseng is ook bekend onder de naam: Eleutherococcus senticosus. Siberische ginseng is een plant die groeit in Oost-Siberië, Rusland, Korea, Japan en het noordoosten van China. De vrucht van de stekelachtige plant is een zwarte bes en bevat meestal 5 zaden. De wortels van de Siberische ginseng bevatten vitamine B1, B2, C en E. De belangrijkste actieve werkzame stoffen zijn de eleutherosides. Vanwege de adaptogene werking van Siberische ginseng worden de wortels vanaf oudsher al gebruikt bij spanning, inspanning en stresssituaties.

#### **Siberische Ginseng:**

ondersteunt het immuunsysteem; \*  
goed voor de concentratie en het geheugen; \*  
draagt bij aan behoud van een normale bloeddruk. \*

### **Schisandra**

Schisandra is een aromatische, houtachtige wijnstok afkomstig uit het noorden van China en Rusland. De schisandra plant staat ook bekend als Mangolia Wijnstok of als de 'Bes met Vijf Smaken'. De vijf verschillende smaken die de schisandra bes rijk is zijn: bitter, zoet, zuur, zout en heet. De schil is zoet, het vruchtvlees is zuur, de zaden zijn bitter en fijngekauwde zaden smaken wat zouterig.

De zaden van de helderrode Schisandra bes bevatten lignanen, schisandrines, vitamine E en mineralen als ijzer, zink, kalium, magnesium, fosfor en koper. Deze voedingsstoffen hebben een positieve invloed op het immuunsysteem. Net als Rhodiola Rosea en Ginseng is de schisandra bes ook erkend als adaptogeen. Adaptogenen helpen om geestelijk en lichamelijk in balans te blijven.

#### **Schisandra:**

helpt bij een onrustig of gespannen gevoel; \*  
goed voor de nachtrust; \*  
ondersteunt het afweersysteem; \*  
ondersteunt de leverfunctie, de werking van de galblaas; \*  
ondersteunt de luchtwegen; \*  
draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve schade. \*

### **Holy Basil/Tulsi**

Tulsi (Ocimum sanctum) is een aromatische plant en wordt ook wel Holy Basil genoemd en is in het Hindoeïsme een heilige plant. In de Ayurvedische gezondheidsleer wordt deze dan ook al eeuwenlang gebruikt. Als adaptogeen kruid helpt Tulsi bij meer energie en wordt het ingezet voor het behoud van de mentale en fysieke gezondheid. Ook is Tulsi een antioxidant en draagt het bij aan de natuurlijke afweer van het lichaam en helpt om vrijer te ademen.

#### **Holy Basil:**

ondersteunt de luchtwegen; \*  
ondersteunt het immuunsysteem; \*  
is een antioxidant; \*

*\* = Gezondheidsclaim in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie*