

Hur vi äter oss sjuka - och hur vi kan äta oss friska

Jörgen Sillerström 2025

INNEHÅLLSFÖRTECKNING DEL 1

Kapitel 1	Blodsockrets skugga	5
Kapitel 2	Siffrorna som dödar	7
Kapitel 3	Sockret: Det nya nikotinet.....	9
Kapitel 4	Fettfällan: Varför fel fett saboterar blodkärlen	11
Kapitel 5	Det dolda hotet: Matindustrins roll	13
Kapitel 6	Magsäcken som aldrig blir nöjd	15
Kapitel 7	Mat som medicin: Vetenskapen bakom reversering	17
Kapitel 8	Hur du bygger en anti-diabetes- och hjärtvänlig tallrik	19
Kapitel 9	Det börjar i barndomen: Matvanor som skyddar livet ut	21
Kapitel 10	Kostupplägg, menyer och vanor som håller	23
Kapitel 11	Så här undviker du fällorna i vardagen	26
Kapitel 12	Friskare tillsammans: Påverka familjen och omgivningen	31

INNEHÅLLSFÖRTECKNING DEL 2

Introduktion	34
Kapitel 1 L-Karnitin: Fett som bränsle, energi som resultat	36
Kapitel 2 Vad gör Q10 i kroppen?.....	38
Kapitel 3 L-Citrullin: Uthållighet på cellulär nivå	40
Kapitel 4 L-Arginin: Nyckeln till bättre blodflöde och explosiv prestation	42
Kapitel 5 Alfa-liponsyra: Cellernas skydd och energiboost i ett.....	44
Kapitel 6 Quercetin: Växtrikets försvarare – din prestationspartner	46
Kapitel 7 Kreatin: Explosiv energi och uthållig styrka	48

Kapitel 8	Palatinos®: Den smarta kolhydraten för hållbar energi och mental skärpa	50
Kapitel 9	Maltodextrin: Den snabba energin som förstärker effekten	53
Kapitel 10	Stevia: Naturlig sötma utan socker, utan kompromiss	56
Kapitel 11	Salt: Vätskebalansens motor och nervsystemets gnista	59
Kapitel 12	Leucin – Signalsubstansen för muskeluppbyggnad	61
Kapitel 13	Isoleucin – Uthållighetens aminosyra	63
Kapitel 14	Valin – Skyddet mot nedbrytning	65
Kapitel 15	Fosfolipider – Näring på cellnivå	67
Kapitel 16	En smart kombination för smak, energi och balans	69
Kapitel 17	Magnesium: Den dolda nyckeln till prestation, återhämtning och balans	70
Kapitel 18	Vitamin B12: Livskraft, fokus och nervsystemets ryggrad	72
Kapitel 19	Folsyra: Tillväxtens, återhämtningens och nervsystemets byggmästare	74
Kapitel 20	Vitamin B6: Nyckeln till proteinsyntes, nervsystem och mental balans	76
Kapitel 21	Tiamin: Startnyckeln för energi, fokus och nervsystem	78
Kapitel 22	Zink: Det lilla mineralet med den stora effekten	80
Kapitel 23	Selen: Cellernas försvarare och sköldkörtelns bästa vän	82
Kapitel 24	Kalium: Den inre balansen som håller dig stark och skärpt	84
Kapitel 25	Vitamin B2: Energi, syre och cellskydd i samma molekyl	86
Kapitel 26	Vitamin C: Skydd, återhämtning och styrka inifrån	88
Kapitel 27	E-vitamin: Cellernas sköld mot inre slitage	90
Kapitel 28	Niacin: Bränslet bakom fokus, blodflöde och cellenergi	93
Kapitel 29	Pantotensyra: Motorn bakom energi, stressresistens och hormonbalans	96
Kapitel 30	Biotin: Skönhet, energi och balans från insidan	99
Kapitel 31	Aurora HP: När vetenskap och prestation möts	101

DEL 1

KAPITEL 1

Blodsockrets skugga

Jag minns våra frukostar som nästan religiösa. Havregrynsgröt med mjölk. Mörkt bröd med ost. Ett glas juice. Mamma sa inte så mycket om sin typ 1 diabetes. Den bara fanns där – som en osynlig regelbok hela familjen följde.

Vi åt aldrig på impuls. Vi planerade varje mål. Vi hade “bra mat” och “dålig mat”. Socker var förbjudet, men bröd var tryggt. Jag förstod aldrig skillnaden då, men jag åt som hon åt – regelbundet, ofta, för att aldrig bli låg.

Vad jag inte visste var att jag själv gick runt med höga glukosnivåer nästan hela tiden. Jag åt för att undvika ett fall – inte för att kroppen bad om energi. Jag höll mitt blodsocker “jämt” genom att ständigt mata det.

Det är ironiskt, egentligen. Det som räddade mamma från farliga svängningar lärde mig att kroppen behöver konstant påfyllning – fast den inte gör det.

Sjukdom som smyger

Diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdomar börjar nästan aldrig plötsligt. De växer i tystnad, ofta under flera decennier. Du känner inget – tills du en dag gör det.

Det börjar med trötthet, en känsla av att man inte orkar som förr. Sedan lite högt blodtryck, lite buk fett. Kanske en mage som känns ständigt uppsvälld. Och så småningom: en diagnos. Eller en ambulans.

Vi tänker att sjukdomar kommer med åldern, men sanningen är att de ofta kommer med vanor. Och många av dessa vanor börjar tidigt – i barndomen. Precis som mina gjorde.

Den missförstådda tallriken

I flera decennier fick vi höra att nyckeln till hälsa var att äta fettfritt och ofta. Att kolhydrater var kroppens bästa bränsle. Att frukost var dagens viktigaste mål. Men vi frågade sällan: för vem då? För en frisk kropp – eller för en kropp som är metabolt belastad?

När vi nu ser tillbaka med dagens kunskap vet vi mer:

- Att det inte bara är mängden mat som spelar roll – utan kvaliteten.
- Att kroppen inte behöver ständig påfyllning – utan stabil energi från rätt källor.
- Att socker, vitt mjöl och processade produkter gör mer än att bara “lägga sig på magen” – de påverkar blodkärlen, insulinregleringen, och låggradig inflammation.

Därför skriver jag den här boken

Jag skriver för att vi måste förstå hur mat – vår mest vardagliga handling – formar våra framtida liv. Jag skriver för att visa att vi faktiskt kan påverka. Och jag skriver för att den kunskap jag själv saknade som barn, och som min mamma inte hade tillgång till som patient – nu finns. Men den måste berättas enkelt, tydligt – och helst i tid.

KAPITEL 2

Siffrorna som dödar

Det är lätt att tro att diabetes och hjärt-kärlsjukdomar är sjukdomar som främst drabbar andra – äldre människor som röker, eller sådana som “inte sköter sig”. Men sanningen är att dessa sjukdomar är de två största dödsorsakerna i världen. Och den största riskfaktorn är inte ålder. Det är vår livsstil.

I Sverige lever över 500 000 människor med typ 2-diabetes – och runt en kvarts miljon till vet inte ens om det. Var tionde vuxen är alltså drabbad, ofta utan att känna något. För hjärt-kärlsjukdomar är siffrorna ännu högre: över 1,3 miljoner svenskar lever med någon form av hjärt-kärlproblem.

Världshälsoorganisationen (WHO) uppskattar att cirka 17,9 miljoner människor dör varje år av hjärt-kärlsjukdom – det är nästan en tredjedel av alla dödsfall globalt. Diabetes står för cirka 1,5 miljoner dödsfall per år – men det verkliga antalet är sannolikt högre eftersom diabetes ofta leder till hjärt-kärlproblem och andra följdsjukdomar.

Men bakom dessa siffror döljer sig något ännu mer alarmerande: nämligen hur många som utvecklar sjukdom utan att märka det. Innan en diagnos ställs har kroppen ofta kämpat i många år med förhöjt blodsocker, insulinresistens, höga blodfetter och inflammation – utan att vi känner något.

Det är inte ovanligt att den första manifestationen av hjärt-kärlsjukdom är en hjärtinfarkt. Eller att diabetes upptäcks först när synen

börjar förändras, sårn läker långsamt, eller kroppen börjar tappa energi på ett sätt som inte går att ignorera.

Vi behöver därför förstå dessa sjukdomar som något mer än diagnoser – vi behöver se dem som långsamma resultat av våra vardagsval. De är inte plötsliga. De är inte ödet. De är summan av våra måltider, rörelsemönster, stressnivåer och sömnvanor – dag efter dag, år efter år.

Och det betyder att vi också har makt. Makt att bromsa. Makt att vända. Och allra viktigast: makt att förebygga.

KAPITEL 3

Sockret: Det nya nikotinet

Min pappa dog av en hjärtinfarkt. Han var aktiv, rörde på sig, jobbade med kroppen – men han åt fel. Inte skräpmat som man tänker sig det i dag, men på ett sätt som långsamt förstörde hans blodkärl. Han åt sig till högt blodtryck, och högt blodtryck åt sig vidare in i kroppen. Ingen pratade om det då. Det bara blev så.

Vi åt som många andra gjorde på 70- och 80-talet. I vår familj var havregrynsgröt med mjölk den vanligaste frukosten. Min pappa gillade inte pasta eller ris – så det blev nästan alltid kokt potatis till middagen. I perioder åt vi sockrad yoghurt med Kellogg's flingor – något som kändes både modernt och gott. Min favorit som barn var varm O'boy med smörgåsar. Det var så min generation åt – även i en familj där en av föräldrarna hade diabetes.

Precis som jag hade han alltid "full tank" – glukosnivåerna var sällan låga. Han åt för att orka, inte för att kroppen bad om det. Problemet var att maten han åt inte innehöll det kroppen behövde. Energi fanns, men näring saknades. Kolhydrater var enkla, snabba och ständigt närvarande. Fibrer, mineraler och omega-3 var däremot sällsynta gäster vid bordet.

Och det är här sockret kommer in. Inte bara som det vita pulvret vi strör på flingor, utan som en central del i nästan all modern mat. Bröd, potatis, juice, såser, flingor och mejeriprodukter med smak. Allt är fullt av socker eller snabba kolhydrater som omvandlas till glukos i kroppen inom några minuter.

Det farliga är inte bara mängden, utan vanan. Vi har gjort det till en livsstil att ständigt höja blodsockret. På samma sätt som nikotin under 1900-talet smög sig in i samhället som något normalt, så har sockret gjort detsamma under 2000-talet. Och precis som med cigaretter – det är inte dosen vid ett tillfälle som skadar mest, det är den dagliga exponeringen över årtionden.

Forskning visar nu tydligt att ett högt och svängande blodsocker – även hos människor utan diabetes – är kopplat till ökad risk för hjärt-kärlsjukdom, inflammation, fettlever och stroke. Det handlar inte bara om insulinresistens, utan om en kedjereaktion som påverkar hela kroppen – från kärl till hjärna.

Det mest oroande är att barn ofta börjar denna bana tidigt. Frukost med juice, vitt bröd, chokladpålägg. Skollunch med potatis och ketchup. Mellanmål med sockrade yoghurtar och energibars. Kroppen lär sig att förvänta sig glukos – hela tiden.

Men kroppen är inte byggd för det. Den är byggd för att hantera variation – fasta, aktivitet, vila, återhämtning. Inte för att ständigt flyta i ett hav av socker.

Vi måste börja se socker inte som ett njutningsmedel, utan som en riskfaktor. Det är det nya nikotinet – beroendeframkallande, socialt accepterat, långsamt skadligt. Och det börjar oftast hemma, vid frukostbordet.

KAPITEL 4

Fettfällan: Varför fel fett saboterar blodkärlen

Jag växte upp med älgjakt. I min släkt har nästan alla män jagat – det var en självklar del av livet, särskilt på hösten. Älgkött fanns i frysen, på tallriken, i grytorna. Det var vår stolthet och vår basföda. Rent, vilt, naturligt kött – och jag tror än i dag att det var något av det nyttigaste vi åt.

Men det var inte bara älgkött. Min barndom smakade lika mycket falukorv. Prinskorv. Korv med bröd. Snabba middagar med mycket fett – men inte det slags fett kroppen egentligen mår bra av. De var billiga, enkla och populära – särskilt bland barn. Och jag åt dem, nästan dagligen.

Fett är inte farligt i sig. Tvärtom – kroppen behöver fett för att fungera: för att bygga cellväggar, producera hormoner och skydda organen. Men allt fett är inte likvärdigt. Det vi i dag vet är att det är ****typen av fett**** som spelar störst roll – och att fel sorts fett kan påskynda utvecklingen av hjärt-kärlsjukdomar.

Processat kött innehåller ofta mättade fetter, transfetter och stora mängder natrium och konserveringsmedel. Dessa ämnen, särskilt i kombination och vid långvarigt intag, kan skapa inflammation i kärlväggarna, påverka blodfetterna negativt och höja blodtrycket.

När vi äter mycket falukorv, snabbmat och industriebearbetade animaliska produkter får vi i oss mer omega-6-fettsyror och betydligt mindre omega-3. Det skapar en obalans i kroppen – en tyst

inflammatorisk miljö som kan bidra till plackbildning i blodkärlen och i förlängningen hjärt- infarkt eller stroke.

Samtidigt åt vi väldigt lite fisk. Jag avskydde fisk som barn. Det var nästan en plåga, men en gång i veckan blev jag tvingad. Och även om jag inte förstod det då, så var det nog ett av de mest näringsrika måltiderna i veckan – förutsatt att fisken var av bra kvalitet.

Det är just detta dubbla som är kärnan i problemet: vi åt både det bästa och det sämsta. Viltkött, som är rikt på protein och bra fetter. Och falukorv, som innehåller tillsatser och dåliga fettsammansättningar. Resultatet blev att kroppen fick signaler den inte kunde hantera: bygg upp med det ena, bryt ner med det andra.

I dag vet vi att det är bättre att äta fett från olivolja, avokado, fet fisk och nötter. Att undvika transfetter och processat kött. Att balansen mellan omega-3 och omega-6 spelar större roll än vi trott – särskilt när det gäller hjärtats hälsa.

Men för många är dessa insikter nya. Vi är en generation som växte upp med margarin, lättmjölk och falukorv – och fick höra att det var vardagsmat. Nu vet vi bättre. Och det är aldrig för sent att börja välja annorlunda.

KAPITEL 5

Det dolda hotet: Matindustrins roll

Jag är född 1974, och det betyder att jag har levt genom flera olika kost- och matvågor. Jag har sett hur matindustrin förändrat sina budskap, sina produkter och sina argument. Från fett är farligt – till fett är viktigt. Från lightprodukter i varje kylskåp – till varningar om att light kan vara ännu värre än originalet. Från margarin till smör, från fullkorn till glutenfritt, från matglädje till matångest.

Det är lätt att bli förvirrad. Men det är också en del av problemet. Matindustrin har genom åren styrt mycket mer än våra smaklökar. Den har styrt våra vanor, våra tankar och – i förlängningen – vår hälsa.

I början handlade det om att sälja bekvämlighet. Pulversåser, färdigrätter, konserver och halvfabrikat. Det gick snabbt, var billigt och uppfattades som modernt. Sedan kom “hälsoeran”, där allt skulle vara light. Produkter med låg fetthalt fylldes istället med socker, stärkelse och tillsatser – så att de ändå smakade någonting. Vi trodde att vi gjorde hälsosamma val, men vi bytte bara ut ett problem mot ett annat.

Matindustrin blev också mästare på marknadsföring. Man började tala om “bra kolhydrater”, “lågt GI”, “rik på protein”, “glutenfri”, och “utan tillsatt socker” – som om varje enskild etikett automatiskt gjorde maten bra. Men sanningen är att de flesta av dessa produkter fortfarande är hårt processade och långt från naturliga livsmedel.

Det är också viktigt att förstå att det ligger enorma ekonomiska krafter bakom. Livsmedelsindustrin är inte skapad för att främja din hälsa – den är skapad för att generera vinst. Och för att göra det, behöver den sälja mer, oftare, och gärna skapa vanor som är svåra att bryta.

Socker är ett bra exempel. Många livsmedel är designade för att ge en snabb belöning – att trigga hjärnans dopaminsystem. Det gör att du inte bara tycker om smaken, utan att du också börjar vilja ha den igen. Och igen. Det skapar en låggradig form av beroende som gör att du hellre väljer produkten igen, trots att du vet att det inte är det bästa för kroppen.

Samma gäller tillsatser som glutamat (E621), artificiella smaker, aromförstärkare och färgämnen. Allt handlar om att förstärka smaken, förlänga hållbarheten och skapa en sensorisk upplevelse som är svår att säga nej till. Problemet är att kroppen ofta inte känner sig mätt på riktigt – vilket leder till överätning, näringsbrist och långsiktiga hälsoproblem.

Vi måste börja ställa oss frågan: är det här mat – eller en produkt? Är det något som är odlat, jagat eller tillagat – eller är det något som är konstruerat i en fabrik för att maximera smak och vinst?

Först när vi förstår hur djupt industrin påverkat våra matval kan vi börja ta tillbaka kontrollen. Det är inte lätt – men det är nödvändigt. För din hälsa är ingen annans affärsidé. Den är ditt eget ansvar.

KAPITEL 6

Magsäcken som aldrig blir nöjd

Jag har alltid märkt det – hur min hunger varierar kraftigt beroende på veckan. Under vardagarna, när jag är aktiv, kanske till och med fysiskt utmattad, förbrukar jag mycket energi. Kroppen är i rörelse, förbränner, bygger upp. Men det skapar också en större hunger – inte alltid samma dag, utan ofta senare. För mig, och för många andra, slår den till under helgen.

Det är då vi överäter. Inte av slöhet eller brist på disciplin – utan för att kroppen ropar efter återställning. Problemet är att vi ofta väljer snabb och lättillgänglig mat, och att vi inte känner var gränsen går. Resultatet blir en sorts mikroskopisk jojo-effekt varje vecka – där vikt, hunger och mättnad pendlar fram och tillbaka.

Det här är en kontrast till hur min mamma levde. Hon, med sin diabetes, hade ett nästan konstant energiintag och en mycket jämn blodsockernivå. Hennes hunger styrdes av klockan, inte av kroppens signaler. Det var strikt – men det var också förutsägbart. Hon varken överät eller fastade. Det fanns ingen jojo. Det var linjärt.

Men så fungerar inte de flesta av oss. Vi är inte maskiner. Vi rör oss olika mycket, sover olika bra, stressar olika mycket. Och ändå äter vi ofta likadant – varje dag, varje vecka, oavsett behov. Och när kroppen märker obalansen, försöker den kompensera. Det är då den “aldrig blir nöjd”.

Lägg till detta att mycket av dagens mat är konstruerad för att just skapa sug: högt energiinnehåll, låg mättnad, mycket smak men lite näring. Vi äter mer, men får mindre. Vi får kalorier, men inte tillräckligt med protein, fibrer eller mikronäringsämnen. Och det gör att kroppen fortsätter signalera hunger – inte för energi, utan för det som saknas.

Det är därför så många säger att de är “ständigt sugna”. Det handlar inte om svaghet, utan om biologi. Kroppen försöker kompensera för något den inte fått – och ofta försöker den lösa det med mer mat, fast det inte är mängden som är problemet, utan kvaliteten.

Lösningen ligger i att lära sig lyssna – och ge kroppen rätt signaler. Att variera mängden mat efter aktivitet. Att prioritera mat som ger mättnad – protein, grönsaker, långsamma kolhydrater. Och att förstå att hunger inte alltid betyder att vi behöver mer energi – ibland behöver vi bara bättre mat.

KAPITEL 7

Mat som medicin: Vetenskapen bakom reversering

Jag var lite drygt 20 år när kroppen började protestera. Jag hade gjort lumpen, börjat jobba som byggnadsarbetare och var i princip konstant aktiv. På dagarna slet vi fysiskt, ofta på resande fot som montörer. På kvällarna var det styrketräning, eller så var vi ute och levde livet. Jag var ung, stark och i form – men plötsligt började något skava.

Stelhet. Muskelkramper. Svårigheter att återhämta mig. Jag kunde inte riktigt förstå varför – jag tränade ju, åt mycket, sov skapligt. Men kroppen började säga ifrån.

Av en slump följde jag med till en homeopat som gjorde ett närings-test. Det visade sig att jag hade kraftig magnesiumbrist. Det blev en ögonöppnare – för jag insåg att det inte bara gällde mig. De flesta jag jobbade med – fysiskt aktiva byggnadsarbetare – hade liknande symtom. De visste bara inte om det.

Det här var min första riktiga kontakt med nutrition. Det som tidigare bara varit "mat" blev nu något mer – en potentiell brist, en lösning, ett verktyg för att påverka kroppen inifrån. Jag började läsa, lyssna, ifrågasätta. Och det jag upptäckte förändrade allt.

För vi pratar ofta om medicin som något du tar *efter* att du blivit sjuk. Men sanningen är att den största medicinen är det du stoppar i dig varje dag. Maten är inte bara bränsle – den är information. Den påverkar hormoner, signalsubstanser, inflammation, blodtryck, blodsocker och återhämtning. Rätt mat kan läka. Fel mat kan bryta ner.

Vetenskapen har idag visat att kost kan reversera eller kraftigt bromsa både typ 2-diabetes, högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar. Genom att minska socker, processad mat och inflammatoriska fetter – och istället öka intaget av grönsaker, fisk, nötter, bär, rätt oljor och fibrer – kan kroppen börja återställa balansen.

Studier från bland annat “DIRECT-studien” i Storbritannien visar att typ 2-diabetes kan gå i remission hos upp till hälften av patienterna med rätt kost och viktnerdgång. Forskning på medelhavskost, DASH-diet och lågkolhydratkost visar tydliga förbättringar i blodtryck, blodfetter och inflammationsmarkörer.

Det handlar inte om quick fixes. Det handlar om att återgå till det kroppen förstår – mat i sin naturliga form, balanserad, näringstät och anpassad efter livsstil och behov. Det låter enkelt – men det kräver kunskap, vilja och ofta ett uppvaknande.

För mig kom det uppvaknandet tidigt. Jag är tacksam för det – och det blev början på en resa som jag ännu är på. Och det är just därför jag skriver den här boken: för att visa att det inte är för sent. Att kroppen inte är trasig – den väntar bara på rätt signaler.

KAPITEL 8

Hur du bygger en anti-diabetes- och hjärtvänlig tallrik

Att äta sig frisk behöver inte vara extremt. Du behöver inte leva på salladsblad, räkna varje kalori eller säga nej till allt du tycker om. Men du behöver förstå vad maten gör med kroppen - och hur små, hållbara förändringar kan skapa stora resultat över tid.

För att förebygga eller till och med vända både typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdomar behöver vi fokusera på två saker: stabilt blodsocker och låggradig inflammation. Och det kan vi påverka direkt genom det vi lägger på tallriken - och hur ofta vi gör det.

Här är några grundprinciper som fungerar - inte bara i studier, utan i verkliga livet:

1. Börja med fibrer

Grönsaker, baljväxter, bär och fullkorn är inte bara mättande - de sänker blodsockersvaret och matar de goda tarmbakterierna. Börja gärna måltiden med något fiberrikt: en sallad, en skål bönor eller ett knippe ångad broccoli.

2. Välj rätt kolhydrater - inte inga kolhydrater

Det handlar inte om att utesluta kolhydrater helt, utan att välja de som kroppen mår bra av: rotfrukter, quinoa, fullkornsgröt, frukt med skal. Byt ut vitt bröd, pasta och ris mot mer näringstäta alternativ i så stor utsträckning du kan - utan att bli fanatisk.

3. Byt istället för att förbjuda

Istället för sockrad yoghurt - välj naturell med bär. Istället för falukorv - välj kyckling eller viltkött. Istället för smörgås på vitt bröd - prova grovt surdegsbröd. Små byten, som är hållbara i längden.

4. Fasta med förnuft

Du behöver inte fasta i dagar - men att låta kroppen få pauser från konstant ätande gör stor skillnad. Prova att inte äta direkt efter att du vaknat. Låt det gå 12–14 timmar mellan kvällsmat och frukost. Det kan förbättra insulinkänslighet, minska inflammation och ge matsmältningssystemet vila.

5. Prioritera protein och bra fetter

Protein från fisk, ägg, kyckling och baljväxter ger mättnad och minskar sötsug. Bra fetter från olivolja, nötter, avokado och fet fisk skyddar hjärtat och hjälper kroppen att ta upp fettlösliga vitaminer.

6. Undvik att bli hungrig på fel sätt

En tallrik som saknar protein och fiber leder ofta till att du är hungrig igen inom två timmar. Det är så många hamnar i småätande - vilket leder till för högt energiintag utan riktig mättnad. Satsa på kvalitet - inte bara kvantitet.

KAPITEL 9

Det börjar i barndomen: Matvanor som skyddar livet ut

Jag har en familj i min närhet där båda barnen fått typ 1-diabetes. Att se deras vardag är en ögonöppnare. Varenda gram socker, varje mellanmål, varje planerad måltid analyseras. De pratar om blodsockersvar som andra pratar om väder. De har blivit experter på att hitta "sockerbovarna" – det som lurar bakom glada förpackningar och barnvänliga slogans.

När man ser det arbetet på nära håll, förstår man vilken kraft socker har. Inte bara i deras liv, där varje felbedömning kan få omedelbara effekter, utan också i våra egna – där effekterna kanske kommer långsamt, men inte mindre allvarligt. Socker sliter. På bukspottkörteln, på kärlen, på hjärnan.

Och ändå fortsätter vi mata barn med socker i mängder som kroppen inte är byggd för. Flingor med sötade mjölkprodukter, saft, ketchup, glass, kakor – inte som undantag, utan som vardag. Det är här vi formar framtidens hälsa. Det är här många problem börjar.

Men det handlar inte bara om vad vi tar bort. Det handlar lika mycket om vad vi bygger in. Näringsinnehållet i maten är det som formar barnets kropp, hjärna, immunförsvar och hormonbalans. Protein, mineraler, vitaminer, omega-3, fibrer – dessa är byggstenarna för ett liv som håller.

Vi kan inte förvänta oss att barn väljer rätt mat på egen hand. Vi måste visa vägen – inte genom att förbjuda, utan genom att föregå

med exempel, och göra det goda valet till det enkla valet. Servera färgglad mat. Ha frukt lättillgängligt. Baka med mindre socker. Ge dem inte belöningar i form av godis – ge dem närvaro, tid och uppmuntran.

Matvanor etableras tidigt. Smakpreferenser formas under de första åren. Och det vi ger våra barn idag påverkar deras aptitreglering, insulinkänslighet och matsmältningsflora i många år framöver.

Vi måste sluta se barndomen som en skyddad zon där kroppen “tål lite mer”. Det är tvärtom. Det är då kroppen är som mest formbar – och mest sårbar. Därför är näring inte bara en del av dagens måltid – det är en investering i deras framtid.

KAPITEL 10

Kostupplägg, menyer och vanor som håller

Det största problemet med kostråd är att de ofta ges som om vi alla vore likadana. Men sanningen är att vi inte är det. Vi har olika kroppar, olika rutiner, olika jobb, olika förutsättningar. Någon arbetar fysiskt tolv timmar om dagen, en annan sitter på kontor och tränar två gånger i veckan. Det säger sig självt att vi inte kan äta på samma sätt - och ändå förvänta oss samma resultat.

Nyckeln är att förstå sin egen kaloriförbrukning och synkronisera den med sitt intag av kolhydrater, protein och fett - och att de fetter vi väljer, samt vitaminer och mineraler vi får i oss, har en avgörande påverkan på hur vår kropp fungerar. Vi behöver bränsle - men vi behöver också byggstenar. Och vi behöver dem i rätt mängd, vid rätt tillfälle.

Här är några grundprinciper för att skapa ett kostupplägg som fungerar i längden:

1. Känn din vardag

Reflektera över hur aktiv du faktiskt är - både fysiskt och mentalt. En stressig dag framför datorn kan förbränna mer energi än du tror. En tung arbetsdag kräver återhämtning - men inte nödvändigtvis mer socker eller snabba kolhydrater.

2. Bygg varje måltid med fyra grundblock

- En proteinkälla (fisk, ägg, baljväxter, kyckling, vilt)
- En bra fettkälla (olivolja, nötter, avokado, fet fisk)
- Fibrer/grönsaker (broccoli, kål, sallad, bönor)
- En balanserad kolhydratkälla (sötpotatis, rotfrukter, quinoa, fullkornsrís)

3. Justera portionsstorleken efter aktivitetsnivå

Är du stillasittande? Minska kolhydraterna och öka grönsakerna. Är du aktiv eller tränar mycket? Lägg till rotfrukter, havre eller extra baljväxter. Håll protein och fett ganska konstant - de ger långsiktig mättnad.

4. Planera med marginal - inte millimeter

Det är bättre att ha 80% struktur än 100% tvång. Ha färdiglagade matlådor, frukt eller nötter till hands, och tillåt utrymme för flexibilitet. Det är vanor över tid - inte perfektion - som bygger resultat.

5. Ät medvetet - och långsamt

Ta dig tid att känna mättnad. Tugga ordentligt. Var närvarande. Ofta räcker det med att sakta ner för att kroppen ska hinna signalera att den fått nog.

Här är ett exempel på en dagsmeny för en måttligt aktiv vuxen:

Frukost: Naturell yoghurt med bär, valnötter och havregryn

Lunch: Kycklingfilé, sötpotatis, ångade grönsaker och olivolja

Mellanmål: Ett kokt ägg och en frukt

Middag: Lax, quinoa, ugnsröstad broccoli och avokado

Kvällsmål: (vid behov): En kopp te och ett par paranötter

Den bästa kosten är inte den mest perfekta - utan den mest hållbara.
Maten ska stödja din energi, inte kontrollera dig. Den ska bygga dig
- inte belasta dig.

KAPITEL 11

Så här undviker du fällorna i vardagen

Vi har olika liv. Det är en sanning som borde vara självklar - men som ofta glöms bort när kostråd ges. Vissa jobbar på kontor med fasta tider och nära till ett salladsställe. Andra kör lastbil i tolv timmar och får ta en tunnbrödsrulle på macken. En tredje är hantverkare som inte vet var morgondagens lunch kommer att ätas - eller om den ens hinns med.

Och det är just därför som många av oss faller i vardagsfällorna. Det handlar inte om brist på vilja - utan om brist på planeringsutrymme, på valmöjligheter, på tid. Men det finns lösningar. Små, realistiska strategier som fungerar även när livet inte gör det.

1. Tänk framför - inte efter

Om du vet att morgondagen blir oplanerad - förbered något redan ikväll. En matlåda, ett kokt ägg, en burk nötter, en smoothie. Att ha med något är ofta skillnaden mellan att välja medvetet - och att ta det som finns.

2. Lär dig känna igen “nödfällorna”

Det är när vi är hungriga, stressade och trötta som de sämsta besluten tas. Har du varit där förr? Då kommer du dit igen. Lär dig var dina fällor finns - och bygg alternativ kring dem. En flaska vatten och proteinbar i bilen. En frukt i jackfickan. En plan B gör all skillnad.

3. Använd mackens bästa delar

Ja, det är inte alltid gourmetmat - men du kan göra bättre val även där. Välj kokt ägg, keso, nötter, kvar, mörkt bröd, banan, salladsskål. Skippa sockriga drycker och bakverk - de löser inget mer än några minuters energikick.

4. Frukosten kan rädda dig

Om dagen ser kaotisk ut - börja med en stabil frukost. Protein, fett och fibrer ger mättnad och lugn i kroppen. Då är chansen större att du gör bättre val senare under dagen.

5. Gör inte "allt rätt" på måndagen - och ge upp på torsdagen

Många försöker vara perfekta i början av veckan - men när ett snedsteg kommer faller hela strukturen. Istället: planera för att du är mänsklig. Det är bättre att äta 80% bra varje vecka än att vara 100% måndag till onsdag och sedan släppa allt. Du måste inte leva perfekt - men du behöver förstå dina egna fällor. Först då kan du börja bygga en vardag där din hälsa inte kraschar så fort schemat gör det.

Kroppen som verktyg – när arbetet blir träning

En byggnadsarbetare som förbrukar cirka 4 000 kcal per dag har ett mycket högt fysiskt energibehov, vilket också ökar behovet av protein för att:

- Bevara och bygga muskelmassa
- Återhämta sig från fysisk belastning
- Stödja immunförsvar och enzymfunktion

Rekommenderat proteinintag enligt forskning

Allmänna rekommendationer:

- För stillasittande vuxna: 0,8 g protein/kg kroppsvikt
- För fysiskt aktiva personer: 1,2–2,0 g/kg kroppsvikt
- För hårt arbetande eller tränande individer: upp till 2,2 g/kg kroppsvikt är ofta motiverat

Byggnadsarbetare (hög fysisk belastning):

Forskning och praktisk erfarenhet visar att byggnadsarbetare ofta hamnar i samma kategori som idrottare, särskilt inom tungt kroppsarbete. De är i konstant rörelse, lyfter, bär och står under belastning hela dagen.

Enligt International Society of Sports Nutrition (ISSN) och relevanta studier är ett intag på:

- 1,6–2,2 g protein per kg kroppsvikt och dag optimalt för muskelbevarande och återhämtning

Slutsats:

En byggnadsarbetare på 90 kg som bränner 4 000 kcal/dag bör enligt forskning sikta på minst 144–198 gram protein per dag, vilket motsvarar 1,6–2,2 g/kg.

Dagsmeny – 4 000 kcal / 180 g protein

Frukost (ca 850 kcal / 40 g protein)

- 4 ägg (24 g protein)
- 2 skivor fullkornsbröd med kalkon (12 g)
- 1 portion havregrynsgröt med mjölk (4 g)
- 1 banan

Närings-, proteinrikt och bra fett från ägg.
Håller dig mätt länge.

Mellanmål (ca 500 kcal / 30 g protein)

- Proteinshake med 40 g vassle (32 g protein)
- 1 näve nötter (fettsyror & energi)

Snabbt och enkelt på rasten.
Vassle tas upp snabbt och ger bra återhämtning.

Lunch (ca 1000 kcal / 45 g protein)

- 200 g kycklingfilé (ca 44 g)
- 1 dl quinoa eller fullkornsrís
- Grönsaker
- Olivolja eller dressing

Högkvalitativt animaliskt protein,
långsamma kolhydrater och antioxidanter.

Eftermiddagssnack (ca 400 kcal / 25 g protein)

- 250 g kvarg eller keso (20 g)
- Fukt eller bär
- 1 rågknäcke med ost/skinka (5 g)

Proteinrikt men lätt. Passar bra innan sista arbetspasset.

Middag (ca 900 kcal / 40 g protein)

- 200 g lax, nötkött eller fläskfilé (40–45 g protein)
- Potatis eller rotfrukter
- Grönsaker
- Smör eller sås

Efter dagens arbete behövs både energi och fullvärdigt protein.

Kvällsmål (ca 350 kcal / 10–15 g protein)

- 2 ägg eller 1 skiva bröd med jordnötssmör
- 1 glas mjölk eller 1 skål naturell yoghurt

Kvällsprotein med långsamt upptag (kasein).

Viktigt för återhämtning under natten.

KAPITEL 12

Friskare tillsammans: Påverka familjen och omgivningen

Här kommer förmodligen ditt viktigaste uppdrag i livet. Att hjälpa andra – och särskilt dina barn – att skapa förutsättningar för ett långt, starkt och friskt liv.

Vi vill att barnen ska röra på sig. Att de ska få muskler, ett starkt hjärta, god kondition. Men barnen själva kanske hellre sitter still, tittar på film, lyssnar på musik eller scollar i mobilen. Och här står vi – mitt i ett skifte mellan generationer, där barnens verklighet är annorlunda än vår var. Där deras behov fortfarande är desamma, men vardagen ser helt olika ut.

Kanske vill ditt barn bli elitidrottare. Kanske vill du det. Då växer ansvaret ytterligare. Många föräldrar satsar tid, pengar och energi på träning, utrustning och resor – men missar det viktigaste: grunden. Näringen. Återhämtningen. Sömn. Balanserad energi. Ett barn som tränar hårt men äter fel, sover dåligt eller stressar blir sällan bättre – bara tröttare.

Vi måste se det större mönstret. Barn behöver inte bara röra sig – de behöver också rätt bränsle. De behöver mat som bygger, inte bara fyller. För idag ser vi ett växande problem där barn överäter, men ändå är undernärda. De får i sig energi – men saknar protein, mineraler, omega-3, vitaminer och fibrer. Det är en tyst näringsbrist som först märks långt senare i livet – som trötthet, övervikt, hormonrubbingar inflammation eller psykisk ohälsa.

Som vuxen har du en enorm möjlighet att påverka. Inte genom att kontrollera – utan genom att inspirera. Genom att visa, laga, handla, tala om mat på ett sätt som barnen förstår. Inte som förbud – utan som frihet: att kunna leka längre, springa snabbare, tänka klarare, bli starkare.

Hälsa är inte bara något man har – det är något man skapar tillsammans. Som familj. I små steg, varje dag. Medvetet eller omedvetet. Och om du väljer att ta ansvaret – ja, då har du gett dina barn något av det mest värdefulla du kan ge. En kropp som håller. Ett sinne som fungerar. Ett liv med större marginaler.

DEL 2

INTRODUKTION

Varför Aurora High Performance Drink?

Bakgrunden till Aurora High Performance Drink är personlig – men också allmängiltig.

Jag har själv arbetat i många år som byggnadsarbetare. Det är ett fysiskt krävande yrke där kroppen dagligen pressas till sitt yttersta. Trots hårt arbete och regelbunden kost hamnade jag i näringsbrist. Det ledde till både trötthet, nedsatt återhämtning och i längden en ökad risk för ohälsa.

Detta väckte något i mig. Jag började läsa forskningen, prata med experter och insåg snabbt att jag inte var ensam. Tvärtom – yrkesgrupper som arbetar fysiskt, likt byggnadsarbetare, vårdpersonal och idrottare, är ofta näringsmässigt underskattade. Forskning visar att just dessa grupper löper ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och utmattningssyndrom – trots ett aktivt liv.

Därför föddes Aurora High Performance Drink (Aurora HP) – i samarbete med näringsfysiologen och forskaren Magnus Nylander – med ett tydligt mål: Att skapa ett näringsstöd för kroppar i rörelse, för människor som presterar hårt varje dag, oavsett om det sker på ett byggtak, i ett gym eller inom vården.

Aurora HP är noggrant sammansatt med både snabba och långsamma kolhydrater, elektrolyter, vitaminer, kreatin och aminosyror – ingredienser som tillsammans stödjer energi, återhämtning och långsiktig hälsa.

Det här är mer än ett sporttillskott – det är en investering i funktion, prestation och livskvalitet för dem som ger allt – varje dag.

KAPITEL 1

L-Karnitin: Fett som bränsle, energi som resultat

L-karnitin är en aminosyreliknande substans som spelar en avgörande roll i kroppens fettförbränning. Den fungerar som en transportör – den för in fettsyror i mitokondrierna där de omvandlas till energi. Resultatet? Bättre uthållighet, förbättrad återhämtning och effektivare energianvändning, särskilt under fysisk ansträngning.

Vad gör L-karnitin i kroppen?

L-karnitin fungerar som en molekylär “taxi” som transporterar långkedjiga fettsyror in i mitokondrierna – kroppens kraftverk. Där förbränns fettet och omvandlas till ATP, den energiform kroppen använder. Detta gör L-karnitin särskilt värdefullt för idrottare, viktreglering och metabol balans.

Forskning visar att L-karnitin kan:

- Öka användningen av fett som bränsle under träning
- Förbättra återhämtningen genom att minska muskelsmär och cellskador
- Skydda hjärta och kärl genom att förbättra mitokondriell funktion i hjärtmuskeln
- Stödja hjärnans energiomsättning – relevant vid mental trötthet eller åldrande

Varför ingår det i Aurora HP?

Vi har valt L-karnitin eftersom det gör mer än att bara “bränna fett” – det optimerar kroppens energihantering på djupet. Det är en naturlig förlängning av vår målsättning med Aurora HP: att ge dig hög prestanda utan att kompromissa med hälsan. Vi använder acetyl-L-karnitin (ALCAR) – en form som även passerar blod–hjärnbarriären och stärker den mentala energin.

Vem har nytta av L-karnitin?

- Idrottare och aktiva som vill förbättra fettförbränning och uthållighet
- Personer med trötthet eller låg energinivå – både fysiskt och mentalt
- De som vill skydda hjärta och hjärna från åldersrelaterad energibrist
- Alla som vill ha bättre återhämtning och metabol balans

Sammanfattning

L-karnitin är mer än ett fettförbränningsämne – det är en energi-optimerare på cellnivå. Med förmågan att omvandla fett till bränsle gör det kroppen effektivare, uthålligare och snabbare i återhämtning. I Aurora HP använder vi det som ett strategiskt verktyg för både fysisk och mental prestation – oavsett målsättning.

KAPITEL 2

Vad gör Q10 i kroppen?

Q10 är involverat i elektrontransportkedjan i mitokondrierna – den process där kroppen omvandlar fett, kolhydrater och protein till ATP (cellens energivaluta). Utan tillräckligt med Q10 fungerar inte den processen optimalt. Q10 minskar också med åldern, vid stress och vid användning av vissa läkemedel, som tex. statiner.

Forskning visar att Q10:

- Ökar cellens energiproduktion och motverkar utmattning
- Stödjer hjärthälsa och förbättrar pumpförmåga och blodflöde
- Skyddar cellerna mot oxidativ stress (antioxidantfunktion)
- Stärker uthållighet och återhämtning, särskilt vid fysisk belastning eller sjukdom

Varför ingår det i Aurora HP?

Aurora HP är framtagen för människor som vill prestera på högsta nivå – fysiskt, mentalt och metabolt. Q10 är navet i cellens energiproduktion. I kombination med kreatin, L-karnitin och B-vitaminer skapas en synergistisk effekt där mitokondrierna får maximalt stöd.

Vi använder ubikinon i högabsorberbar form, alternativt ubikinol – den aktiva formen av Q10 – beroende på målgruppens behov.

Vem har nytta av Q10?

- Personer som vill förbättra uthållighet och återhämtning
- De som har låg energi eller påverkan på hjärt-kärlsystemet
- Aktiva människor som vill skydda kroppen från inre slitage
- Äldre individer och de som tar statiner – som sänker kroppens egen Q10-produktion

Sammanfattning

Q10 är energi på cellnivå – utan kompromisser. Det stärker hjärtat, skyddar mitokondrierna och ger kroppen kraft att orka mer, både idag och i längden. I Aurora HP har vi gjort det till en grundbult för långvarig prestanda och livskraft.

KAPITEL 3

L-Citrullin: Uthållighet på cellulär nivå

L-citrullin är en aminosyra med en nästan magisk förmåga: den höjer kroppens produktion av kväveoxid – längre, mer stabilt och effektivare än L-arginin själv. Därför är citrullin ett måste i Aurora HP, där varje komponent är noga utvald för att ge maximal fysisk och mental prestation.

Vad gör L-citrullin i kroppen?

L-citrullin omvandlas i levern till L-arginin, som i sin tur ombildas till kväveoxid (NO). Det unika är att citrullin absorberas bättre och stannar längre i blodet, vilket ger en mer hållbar och kraftfull ökning av blodflödet. Detta leder till förbättrad syre- och näringstransport, ökad uthållighet och minskad muskeltrötthet.

Forskning visar att L-citrullin kan:

- Förbättra uthållighet och minska trötthet vid både aerob och anaerob träning
- Öka blodflödet till musklerna och därmed ge kraftfullare “pump”
- Snabba upp återhämtning genom att hjälpa kroppen rensa ut ammoniak och andra slaggprodukter
- Förbättra prestation och syreupptag även hos vältränade individer

Varför ingår det i Aurora HP?

Vi valde L-citrullin för att den förstärker effekten av L-arginin, men också för att den i sig har en långvarig effekt på blodkärlens funktion, muskeluthållighet och återhämtning. När du tränar hårt eller tänker intensivt under stress kräver kroppen mer cirkulation, mer syre, och mer bortforsling av restprodukter – exakt det citrullin bidrar med.

Vi använder dessutom L-citrullin malat – en form som kombineras med äppelsyra för att ytterligare förbättra energiomsättningen i mitokondrierna.

Vem har nytta av L-citrullin?

- Uthållighetsidrottare och styrketränande som vill minska trötthet och bygga kapacitet
- Personer som vill förbättra cirkulation, pump och återhämtning
- Alla som vill öka kroppens förmåga att prestera och rensa ut slaggämnen effektivt

Sammanfattning

L-citrullin är det smartare sättet att öka kväveoxidproduktionen – med bättre upptag, längre effekt och tydligare resultat. I Aurora HP används det för att ge dig uthållighet, återhämtning och cirkulationskraft som varar längre än bara en energikick. För dig som tänker långsiktigt – och vill prestera varje gång.

KAPITEL 4

L-Arginin: Nyckeln till bättre blodflöde och explosiv prestation

L-arginin är mer än bara en aminosyra – den är en förutsättning för att kroppen ska kunna producera kväveoxid (NO), ett ämne som vidgar blodkärlen och förbättrar cirkulationen. Resultatet? Mer syre och näring till musklerna, förbättrad uthållighet och ökad pump vid träning. Men fördelarna stannar inte där – arginin påverkar även återhämtning, hormonproduktion och immunförsvar.

Vad gör L-arginin i kroppen?

När L-arginin tas upp i kroppen omvandlas den till kväveoxid (NO), en signalsubstans som får blodkärlen att slappna av och vidgas (vasodilatation). Det innebär bättre blodflöde – både till muskler, hjärna och hjärta. Arginin påverkar också frisättningen av tillväxthormon, insulin och andra viktiga ämnen kopplade till återhämtning och prestationsförmåga.

Forskning visar att L-arginin kan:

- Öka blodflödet och därmed förbättra syre- och näringstransport till vävnader
- Stödja sexuell funktion hos både män och kvinnor
- Främja hjärt-kärlhälsa genom att minska kärlstelhet
- Förbättra prestationsförmåga vid fysisk ansträngning, särskilt i kombination med andra NO-boosters

Varför ingår det i Aurora HP?

Aurora HP är framtagen för att ge maximalt flöde – både av energi, syre och fokus. L-arginin är därför en hörnsten i vår formula. I kombination med kreatin, alfa-liponsyra och B-vitaminer skapas de rätta förutsättningarna för explosiv styrka, mental skärpa och optimal återhämtning. Det är inte bara en boost – det är en omväg runt kroppens begränsningar.

Vem har nytta av L-arginin?

- Den som tränar intensivt och vill ha bättre syresättning och pump
- Den som behöver stöd för cirkulation, hjärt-kärlhälsa eller sexuell funktion
- Den som vill återhämta sig snabbare efter fysisk eller mental stress

Sammanfattning

L-arginin är blodflödets bästa vän. Genom att öka kväveoxidproduktionen ger det kroppen ett försprång – oavsett om du siktar på nästa träningspass, ett viktigt möte eller en lång arbetsdag. Med L-arginin i Aurora HP bygger vi grunden för uthållig, cirkulationsdriven prestanda – inifrån och ut.

KAPITEL 5

Alfa-liponsyra: Cellernas skydd och energiboost i ett

Alfa-liponsyra är en av kroppens mest mångsidiga och kraftfulla antioxidanter. Den är vatten- och fettlös, vilket gör att den kan verka i hela kroppen – både i cellmembranen och inne i cellernas kraftverk: mitokondrierna. Det gör ALA till en nyckelspelare i kroppens energiproduktion, men också i kampen mot oxidativ stress och inflammation.

Vad gör alfa-liponsyra i kroppen?

ALA fungerar som en coenzym i energimetabolismen, där den bidrar till omvandlingen av glukos till energi i mitokondrierna. Samtidigt har den en dubbel roll som antioxidant – den neutraliserar fria radikaler och återaktiverar andra antioxidanter som C-vitamin och E-vitamin.

Forskning visar att alfa-liponsyra kan:

- Stödja blodsockerbalansen genom att öka insulinkänsligheten
- Skydda nerver och kärl, särskilt i samband med oxidativ stress
- Minska trötthet och förbättra mitokondriell funktion hos individer med kronisk utmattning eller metabol påverkan

Varför ingår det i Aurora HP?

Vi har valt ALA för att det verkar på djupet – inne i cellerna. När du vill prestera på topp behöver kroppen inte bara snabb energi, utan även ett effektivt skydd mot inre belastning. Träning, stress och intensiv mental aktivitet ökar oxidativ stress, och där fungerar ALA som kroppens “inre brandsläckare”. I kombination med kreatin och B-vitaminer förstärks effekten på både energi och återhämtning.

Vem har nytta av alfa-liponsyra?

- Den som tränar hårt och vill skydda kroppen från inre slitage
- Den som vill förbättra blodsockerreglering och mitokondriell hälsa
- Den som vill förebygga trötthet och mental dimma

Sammanfattning

Alfa-liponsyra är en viktig ingrediens i varje avancerad formel för högpresterande människor. I Aurora HP hjälper den dig inte bara att få ut mer energi, utan också att skydda det viktigaste du har – dina celler. Ett smart val för både prestation och långsiktig hälsa.

KAPITEL 6

Quercetin: Växtrikets försvarare – din prestationspartner

Quercetin är en naturligt förekommande flavonoid som finns i äpplen, lök, bär och grönt te. Det är känt för sin kraftfulla antioxidativa verkan – men nyare forskning visar att quercetin också kan ha prestationshöjande egenskaper, stärka immunförsvaret och förbättra kroppens motståndskraft mot både fysisk och mental stress.

Vad gör quercetin i kroppen?

Quercetin fungerar som en antioxidant och antiinflammatorisk molekyl som skyddar cellerna mot oxidativ stress – något som ökar vid träning, stress, föroreningar och dålig kost. Det hjälper också till att modulera immunsvaret, minska histaminfrisättning och kan bidra till bättre syreupptag och ökad uthållighet genom att stödja mitokondriefunktionen.

Forskning visar att quercetin kan:

- Minska inflammation och oxidativ stress i muskler och leder
- Förbättra uthållighet – i en studie förbättrades prestationsförmågan med upp till 13 % efter 7 dagars tillskott¹
- Stödja immunsystemet och minska risken för infektion efter hård träning
- Skydda mot allergiska reaktioner genom att stabilisera mastceller

Varför ingår det i Aurora HP?

Quercetin är en intelligent ingrediens: den ger inte en tillfällig kick, utan bygger upp kroppens försvar och uthållighet över tid. I Aurora HP fungerar den som stöd till mitokondrierna, skydd mot stress och inflammation, och som en immunsköld – särskilt viktig för aktiva individer som utsätter kroppen för upprepade belastningar.

Vi använder en högt biotillgänglig form för att säkerställa upptag och effekt, då naturligt quercetin annars tas upp i liten mängd i kroppen.

Vem har nytta av quercetin?

- Den som tränar hårt och vill minska inflammation och trötthet
- Den som vill förbättra uthållighet och återhämtning
- Den som behöver stärka sitt immunförsvar under fysisk och mental press
- Den som vill skydda cellerna från oxidativ stress – ett vanligt problem vid stress, sjukdom och åldrande

Sammanfattning

Quercetin är växtrikets egen prestationshöjare. Med starkt vetenskapligt stöd och bred effektprofil hjälper den kroppen att orka mer, återhämta sig bättre och skydda sig smartare. I Aurora HP är quercetin den tysta hjälten – ett skyddande lager av styrka, uthållighet och cellhälsa.

¹ Davis JM et al. *Quercetin increases brain and muscle mitochondrial biogenesis and endurance capacity. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2009.

KAPITEL 7

Kreatin: Explosiv energi och uthållig styrka

Kreatin är ett av de mest väldokumenterade kosttillskotten i modern idrottsnutrition – och det är ingen slump. Detta ämne finns naturligt i våra muskler där det fungerar som en snabb energibärare vid kortvariga, intensiva insatser. Studier visar att tillskott av kreatin kan förbättra både styrka, snabbhet och återhämtning – vilket gör det till en nyckelkomponent i Aurora HP.

Vad gör kreatin i kroppen?

Kreatin lagras som fosfokreatin i musklerna och fungerar som en snabb energireserv för att ombilda ADP till ATP – den energiform som musklerna använder vid arbete. Detta gör att du orkar mer, längre och med högre intensitet.

Forskning visar att tillskott av kreatin kan:

- Öka muskelstyrka och explosivitet vid upprepad träning (EFSA godkänd hälsopåstående)
- Främja muskeluppbyggnad vid regelbunden träning
- Minska mental trötthet i vissa sammanhang (tex. vid sömnbrist eller stress)

Varför ingår det i Aurora HP?

Vi har valt kreatin för att det fungerar – både i laboratoriet och i verkligheten. Det passar lika bra för elitidrottare som för vardagsmänniskor som vill prestera bättre på gymmet, i löpspåret eller under intensiva arbetsdagar. Vår form är mikroniserad för snabbare upptag och mindre risk för magbesvär.

Vem har nytta av kreatin?

- Den som tränar styrka, sprint eller intervall
- Den som har ett fysiskt krävande yrke
- Den som vill öka sin uthållighet i vardagen

Sammanfattning

Kreatin är inte bara för kroppsbyggare. Det är för alla som vill ha mer energi, bättre prestation och snabbare återhämtning. Därför är det ett självklart val i Aurora HP– för dig som siktar på högsta möjliga kapacitet.

KAPITEL 8

Palatinos®: Den smarta kolhydraten för hållbar energi och mental skärpa

I Aurora HP använder vi inte vilken kolhydrat som helst – utan Palatinos® (isomaltulos) – en naturligt utvunnen, patenterad kolhydrat med unika egenskaper. Till skillnad från snabba sockerarter ger Palatinos en stabil och långsam frisättning av energi, utan toppar och krascher. Det är kolhydraten för dig som vill ha uthållighet, fokus och fettförbränning – på samma gång.

Vad är Palatinos®?

Palatinos är en disackarid, bestående av glukos och fruktos, men med en starkare kemisk bindning än vanligt socker. Det gör att den:

- Tas upp långsammare i tarmen
- Ger en lägre blodsocker- och insulinhöjning
- Främjar fettförbränning som energikälla
- Är skonsam mot tänderna

Det är alltså en långsam, stabil kolhydrat som passar perfekt för både träning, arbete och vardagsstress – där du behöver energi som varar.

Forskning visar att Palatinos®:

- Ger mer stabil energi under fysisk aktivitet jämfört med glukos
- Ökar kroppens användning av fett som bränsle under träning

- Har låg glykemisk profil – påverkar blodsocker och insulin mindre
- Förbättrar kognitiv prestation under långvarig ansträngning

Källa: König D et al. (2016). Metabolic effects of isomaltulose compared to sucrose in endurance exercise. European Journal of Nutrition.

Varför ingår det i Aurora HP?

Aurora HP är utvecklad för uthållig prestation – både fysiskt och mentalt. Med Palatinos® som kolhydratkälla undviker du:

- Snabba energitoppar
- Blodsockersvängningar
- Insulinpåslag som blockerar fettförbränning

I stället får du stabil, jämn energi över tid – perfekt för dig som vill prestera längre, fokusera bättre och återhämta dig smartare.

Vem har nytta av Palatinos®?

- Idrottare och motionärer som vill ha hållbar energi och förbättrad fettförbränning
- Personer med känsligt blodsocker eller som vill undvika energidippar
- Alla som söker långvarig fysisk och mental skärpa

Sammanfattning

Palatinos® är den moderna kolhydraten för nästa generations prestation. I Aurora HP fungerar den som en intelligent energibärare – som ger kroppen rätt typ av bränsle, i rätt takt. Resultatet: jämn energi, förbättrad fettförbränning och mental stabilitet – utan kompromisser.

KAPITEL 9

Maltodextrin: Den snabba energin som förstärker effekten

Maltodextrin är en snabbverkande kolhydrat som ofta används i sportnäring och klinisk nutrition – och det är ingen slump. När kroppen behöver snabb tillgång till energi, exempelvis efter träning eller i kombination med prestationshöjande ingredienser, är maltodextrin en pålitlig och effektiv energibärare.

I Aurora HP används maltodextrin inte som utfyllnad – utan som en precisionsingrediens för att:

- Snabbt fylla på glykogenlagren
- Underlätta upptag av andra ämnen
- Påskynda återhämtning

Vad är maltodextrin?

Maltodextrin är en kolhydratkedja utvunnen från stärkelse, oftast från majs eller potatis. Den har ett högt glykemiskt index (GI), vilket innebär att den snabbt tas upp av kroppen och kan användas direkt som bränsle.

Men i rätt kontext – till exempel efter träning, vid hårt arbete eller som transportmedel för andra näringsämnen – är det en strategisk tillgång, inte en nackdel.

Forskning visar att maltodextrin:

- Snabbar upp glykogenpåfyllnad efter träning – avgörande för återhämtning
- Förbättrar upptag av kreatin och aminosyror genom att stimulera insulin
- Ger snabb energi vid intensiv fysisk ansträngning
- Kan minska mental trötthet vid längre uthållighetsaktiviteter

Källa: Ivy JL et al. (2002). Effect of carbohydrate and protein supplementation on muscle glycogen storage after exercise. Journal of Applied Physiology.

Varför ingår det i Aurora HP?

Aurora HP är en intelligent sammansatt formel där varje ingrediens har en funktion. Maltodextrin ingår för att:

- Snabbt leverera energi i tränings- eller återhämtningssituationer
- Optimera upptaget av kreatin, karnitin och B-vitaminer
- Skapa balans med långsamma kolhydrater som Palatinos®, så att du får både omedelbar och långvarig energi

Vi använder en ren, GMO-fri form av maltodextrin, i en noggrant avvägd mängd – inte för att “fylla ut”, utan för att förstärka helheten.

Vem har nytta av maltodextrin?

- Idrottare och aktiva personer som behöver snabb energipåfyllning
- Den som kombinerar Aurora HP med träning eller fysisk belastning
- Alla som vill ha bättre upptag av prestationshöjande ämnen

Sammanfattning

Maltodextrin är snabb, målinriktad energi med förstärkningseffekt. I Aurora HP fungerar det som en strategisk transportör och återhämtningsboost, som samarbetar med andra ingredienser för att ge kroppen det den behöver – när den behöver det som mest.

KAPITEL 10

Stevia: Naturlig sötma utan socker, utan kompromiss

Stevia är ett växtbaserat sötningsmedel som utvinns ur bladen från *Stevia rebaudiana* – en ört som har använts i Sydamerika i hundratal år. Till skillnad från socker innehåller stevia noll kalorier, påverkar inte blodsockret och bidrar inte till karies. I Aurora HP används stevia för att skapa en rund, fräsch smak utan att tumma på produktens funktionella eller metabola profil.

Vad är stevia?

Stevia består av naturliga föreningar som kallas steviolglykosider, där rebA är den mest använda varianten. Dessa föreningar är upp till 300 gånger sötare än vanligt socker, men bryts inte ner som energi av kroppen – vilket innebär att de är helt kalorifria.

Stevia är:

- Växtbaserad
- Tandvänlig
- Blodsockervänlig
- Godkänd av EFSA och FDA som säker för dagligt bruk

Forskning visar att stevia:

- Inte höjer blodsockret eller insulinet, till skillnad från socker eller glukossirap
- Kan bidra till minskat sockerintag och viktkontroll
- Stödjer tandhälsa eftersom bakterier inte kan jäsa det
- Är tryggt även för barn, diabetiker och personer med insulin-resistens

Källa: Anton SD et al. (2010). Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels. Appetite.

Varför ingår det i Aurora HP?

Aurora HP ska vara funktionell, kraftfull – och god. Smaken är en viktig del av upplevelsen, men vi kompromissar inte med hälsa. Genom att använda naturlig stevia kan vi:

- Skapa en lätt söt profil utan socker
- Undvika blodsockersvängningar
- Bevara produktens näringsmässiga integritet

Stevia fungerar i balans med andra smaker i formulan, utan bismak, och bidrar till en upplevelse som känns både fräsch och ren.

Vem har nytta av stevia?

- Personer som vill minska sitt sockerintag utan att kompromissa med smak
- Diabetiker eller de med insulinresistens
- Alla som vill ha en smakupplevelse som stödjer hälsa, inte motarbetar den

Sammanfattning

Stevia är naturens svar på socker – utan kalorier, utan blodsockertopp, utan skuld. I Aurora HP använder vi det för att höja smakupplevelsen och samtidigt hålla formulan ren, metabolt balanserad och funktionellt stark.

KAPITEL 11

Salt: Vätskebalansens motor och nervsystemets gnista

Salt – eller mer korrekt natrium – har fått ett oförtjänt dåligt rykte i hälsodebatten. Men för den som lever aktivt, svettas mycket eller tränar hårt är salt inte ett hot – utan en förutsättning. Utan tillräckligt med natrium kan inte kroppen reglera vätskenivåer, skicka nervsignaler eller bibehålla muskelfunktion.

Vad gör natrium (salt) i kroppen?

Natrium är den dominerande elektrolyten i kroppens extra cellulära vätskor. Den styr vätskebalansen, reglerar blodtrycket och krävs för att nervsignaler och muskelimpulser ska fungera korrekt. När du svettas förlorar du stora mängder natrium – vilket kan leda till trötthet, kramp, huvudvärk och sämre återhämtning om det inte ersätts.

Forskning visar att rätt mängd salt kan:

- Förbättra vätskebalansen och minska risken för uttorkning
- Stabilisera blodtrycket under fysisk påfrestning
- Stödja muskelkontraktion och nervsignalering
- Minska risk för värmekollaps eller “bonkning” under träning i värme

Varför ingår det i Aurora HP?

Vi har inkluderat en noggrant balanserad mängd naturligt salt för att stödja elektrolytbalans, vätskeupptag och muskelprestanda – särskilt i kombination med magnesium, kalium och kreatin. Tillsammans skapar de en optimal inre miljö för uthållighet, styrka och återhämtning.

Salt i rätt mängd är särskilt viktigt för dig som:

- Tränar hårt
- Dricker mycket vatten
- Använder koffein eller svettas mycket

Vem har nytta av natrium i prestationssammanhang?

- Idrottare, särskilt vid uthållighetsträning eller varmt klimat
- Aktiva människor som svettas eller är på diet med lågt saltintag
- Den som vill optimera vätskeupptag och minska risk för kramp

Sammanfattning

Salt är inte fienden – det är en grundläggande byggsten i varje högpresterande kropp. I Aurora HP används det intelligent och balanserat för att stödja hydrering, signalöverföring och fysisk prestation. För dig som vill prestera – utan att falla ihop.

KAPITEL 12

Leucin – Signalsubstansen för muskeluppbyggnad

När vi talar om muskeltillväxt och återhämtning, finns det en aminosyra som står i centrum – leucin. Den tillhör gruppen grenade aminosyror (BCAA) och är inte bara ett byggblock i muskelvävnad, utan fungerar även som en biologisk signalmolekyl som triggar kroppen att påbörja proteinsyntesen – den process där nya muskelfibrer byggs upp.

En kraftfull signal för tillväxt

Forskning visar att leucin aktiverar en nyckelmekanism i kroppen som kallas mTOR (mammalian Target of Rapamycin) – ett slags biologiskt startskott för proteinsyntes. Utan tillräckligt med leucin i kroppen stannar denna process av, oavsett hur mycket protein vi äter. Det är alltså inte bara mängden protein som räknas, utan också kvaliteten – och där spelar leucin en avgörande roll.

Prestationsoptimering för atleten

För idrottare och aktiva personer är leucin särskilt viktig i samband med:

- Styrketräning och explosiv träning, där muskeltillväxt är ett mål
- Kost med lågt kaloriintag, där risken för muskelnedbrytning ökar
- Snabb återhämtning, där kroppen behöver byggmaterial och signaler för reparation

Studier visar att ett intag av ca 2–3 gram leucin per måltid är optimalt för att maximera proteinsyntesen hos vuxna. Det är också därför många professionella återhämtningsprodukter – inklusive Aurora High Performance – är berikade med extra leucin.

Ett naturligt verktyg – förstärkt i rätt formula

Leucin finns naturligt i proteinrika livsmedel som kött, ägg, mjölk och baljväxter. Men för dig som vill ha en exakt, snabbverkande och funktionellt sammansatt dos är ett tillskott den mest praktiska vägen. I Aurora High Performance kombineras leucin med andra nyckelkomponenter som kreatin, citrullin, magnesium och Q10 – för en maximal effekt som går längre än bara byggstenar.

Slutsats

Leucin är inte bara en ingrediens – det är en signal. En signal som berättar för kroppen att bygga, återhämta och stärka. För dig som tar din prestation på allvar är leucin en självklar del av din verktygslåda.

KAPITEL 13

Isoleucin – Uthållighetens aminosyra

Där leucin främst signalerar tillväxt, är isoleucin specialiserad på uthållighet, energibalans och återhämtning. Isoleucin är en av de tre grenade aminosyrorna (BCAA) och fungerar som en viktig energikälla för våra muskler – särskilt under fysisk ansträngning.

Energi när du behöver det som mest

Vid hård träning eller kalori restriktion använder kroppen inte bara kolhydrater och fett som bränsle – även aminosyror spelar en roll. Isoleucin omvandlas i musklerna till energi, vilket gör den unik bland aminosyrorna. Den hjälper till att stabilisera blodssockret och motverka trötthet, särskilt under långa och intensiva pass.

Reglerar musklernas bränsleförsörjning

Studier visar att isoleucin kan öka glukosupptaget i muskelceller, vilket innebär att musklerna får bättre tillgång till sitt främsta bränsle.

Detta gynnar:

- Uthållighetsidrottare som vill orka längre
- Stycketränande som vill behålla energi hela passet
- Personer under diet eller fasta som vill minska muskelnedbrytning

Isoleucin bidrar alltså inte bara till återhämtning – det förlänger även prestationen.

I rätt balans – som i Aurora High Performance Drink

För bästa effekt bör isoleucin kombineras med sina två BCAA-syskon: leucin och valin. I Aurora High Performance Drink har vi anpassat förhållandet mellan dessa tre för att ge en balanserad, prestationshöjande mix, där varje aminosyra fyller sin roll optimalt.

KAPITEL 14

Valin – Skyddet mot nedbrytning

Valin är den tredje och ofta underskattade medlemmen i BCAA-familjen. Men trots sitt låga rampljus är valin avgörande för muskelbevarande, nervfunktion och mental skärpa – särskilt i pressade lägen.

Skyddar musklerna under stress

Under hård träning eller i perioder av låg energitillgång ökar risken för att kroppen bryter ner muskelvävnad för att få energi. Här kommer valin in som ett skyddande filter – den bidrar till att bevara muskelmassa genom att fungera som alternativ energikälla, samtidigt som den dämpar katabola (nedbrytande) signaler.

Stödjer både kropp och hjärna

Valin påverkar också nervsystemet genom att konkurrera med tryptofan om transport över blod-hjärnbarriären. Det leder till minskad serotonin syntes under träning, vilket i praktiken betyder att du upplever mindre trötthet och mental utmattning.

Valin är alltså inte bara muskelbevarande – den är också fokuserande. Perfekt för dig som tränar både kropp och huvud.

Precision i varje dos

I Aurora High Performance är valin noggrant doserat i balans med leucin och isoleucin – för att skapa en synergi där prestation, återhämtning och skydd går hand i hand. Det är inte slump – det är vetenskapligt formulerad funktionalitet.

KAPITEL 15

Fosfolipider – Näring på cellnivå

Bakom varje rörelse, tanke och hjärtslag ligger en otrolig mängd biokemiska processer. För att dessa ska fungera optimalt måste kroppens cellmembran vara friska och flexibla – och där spelar fosfolipider en nyckelroll.

Vad är fosfolipider?

Fosfolipider är naturliga fettämnen som bygger upp cellernas skyddande membran. De består av en fettlöslig och en vattenlöslig del – vilket gör dem till kroppens egna emulgeringsmedel. De fungerar som gränsvakter som styr vad som släpps in och ut ur cellen, och ser till att näringsämnen, signalsubstanser och energi transporteras korrekt.

Nyckelroller i kroppen

Fosfolipider är inte bara strukturella byggstenar – de är också funktionella näringsämnen. De:

- Skyddar hjärnan och förbättrar signalöverföring mellan nervceller
- Stärker levern och underlättar avgiftning
- Förbättrar upptaget av fettlösliga ämnen som Q10, E-vitamin och omega-3
- Dämpar inflammation tack vare sitt innehåll av fosfatidylkolin och fosfatidyletanolamin

Fosfolipider är alltså smart fett – fett som bygger upp snarare än bryter ner.

En boost för upptag och biotillgänglighet

En av de största fördelarna med att tillsätta fosfolipider i en produkt som Aurora High Performance är deras förmåga att öka biotillgängligheten av andra ämnen. Det betyder att kroppen kan ta upp och använda viktiga näringsämnen som kreatin, Q10 och L-karnitin mer effektivt – vilket ger snabbare och starkare effekt per dos.

Avancerad näringsteknologi

Vi använder fosfolipider i pulverform av hög kvalitet – samma typ som används i kliniska applikationer och avancerad idrottsnutrition. Dessa fosfolipider har en dokumenterad förmåga att förbättra upptaget av både vatten- och fettlösliga ämnen, samtidigt som de stödjer cellmembranens struktur och funktion.

Sammanfattning

Fosfolipider arbetar där det verkligen räknas – på cellnivå. De bygger upp, skyddar och optimerar kommunikationen i kroppens mest grundläggande strukturer. I Aurora High Performance är de inte bara ett tillskott – de är plattformen som gör att allt annat fungerar bättre.

KAPITEL 16

En smart kombination för smak, energi och balans

I Aurora HP kombinerar vi tre noggrant utvalda komponenter för att skapa en smakfull, funktionell och metabolt balanserad energibas: Palatinos®, maltodextrin och stevia – tre ingredienser som tillsammans ger snabb och långvarig energi, utan blodsockertoppar och utan onödiga kalorier.

- Palatinos® (isomaltulos) är en långsamt absorberad kolhydrat som ger jämn energi och ökad fettförbränning. Perfekt för uthållighet, mental fokus och stabil prestation över tid.
- Maltodextrin tillför en snabb energitopp, vilket är särskilt värdefullt vid återhämtning, fysisk belastning eller som transport för kreatin och andra näringsämnen.
- Stevia rundar av smaken med en naturlig, kalorifri sötma – utan att påverka blodsockret eller belasta ämnesomsättningen. Det ger en fräsch smakprofil som stödjer både hälsa och njutning.

Tillsammans skapar de en intelligent energimix:

- Direkt energi när du behöver det
- Långvarig uthållighet som håller hela dagen
- Utan socker, utan krascher, utan kompromisser

Det är en smaklösning lika smart som innehållet – för dig som vill prestera, återhämta dig och njuta med gott samvete.

KAPITEL 17

Magnesium: Den dolda nyckeln till prestation, återhämtning och balans

Magnesium är ett av kroppens viktigaste mineraler – ändå är det ett av de mest underskattade. Det behövs i över 300 enzymatiska processer, inklusive energiproduktion, muskelfunktion, nervsignalering och stressreglering. Utan tillräckligt med magnesium fungerar kroppen helt enkelt inte optimalt – särskilt inte under fysisk och mental press.

Vad gör magnesium i kroppen?

Magnesium är en kofaktor för mitokondriernas ATP-produktion – alltså direkt involverat i kroppens energiframställning. Det reglerar också muskelkontraktion och nervimpulser, motverkar kramper, hjälper till med elektrolytbalans och är avgörande för att återhämta sig efter träning eller stress.

Forskning visar att magnesium kan:

- Motverka trötthet och muskelkramper
- Stödja hjärt-kärlfunktion och blodtrycksreglering
- Minska stress och förbättra sömnkvalitet
- Främja insulinkänslighet och blodsockerbalans
- Stärka benhälsa och immunförsvar

Varför ingår det i Aurora HP?

Vi har valt att inkludera magnesium eftersom det är en grundpelare för hela kroppens prestationsförmåga. I Aurora HP används magnesium i en biotillgänglig form (t.ex. magnesiumbisglycinat eller -citrat) som kroppen lätt kan ta upp, utan att ge magbesvär. Det passar perfekt i vår formula – där muskelfunktion, energi och återhämtning är i fokus.

Magnesium hjälper även till att balansera de stimulerande ämnena i produkten och skapar en jämnare energi snarare än en snabb topp följt av krasch.

Vem har nytta av magnesium?

- Idrottare och aktiva personer som svettas mycket eller har krampbesvär
- Stressade personer med trötthet, sömnsvårigheter eller spänningar
- Alla som vill förbättra återhämtning, nervsystem och energibalans

Sammanfattning

Magnesium är den stabila grunden under varje prestation – fysiskt, mentalt och metabolt. I Aurora HP har vi inkluderat det för att säkerställa att din kropp har det den behöver för att orka mer, återhämta sig snabbare och prestera på topp – utan att bränna ut sig.

KAPITEL 18

Vitamin B12: Livskraft, fokus och nervsystemets ryggrad

Vitamin B12 – även kallat kobalamin – är ett av kroppens mest komplexa och avgörande mikronäringsämnen. Det är nödvändigt för bildning av röda blodkroppar, DNA-syntes, nervfunktion och mental energi. B12 är särskilt viktigt för dig som vill ha uthållighet, klarhet och stabil återhämtning – och i Aurora HP är det ett självklart nav i näringskedjan.

Vad gör vitamin B12 i kroppen?

B12 fungerar som ett koenzym i flera nyckelprocesser:

- Bildning av röda blodkroppar och syretransport
- Syntes av DNA och cellförnyelse
- Omsättning av fettsyror och aminosyror i energi
- Upprätthållande av nervcellernas skyddande myelinskikt
- Reglering av homocystein, som är kopplat till hjärt-kärlsjukdom

Forskning visar att vitamin B12:

- Motverkar trötthet, yrsel och nedsatt koncentration
- Skyddar nervsystemet, särskilt vid stress eller bristtillstånd
- Förbättrar återhämtning och prestationsförmåga hos idrottare
- Stärker blodbildning och kan minska risken för anemi (blodbrist)

Varför ingår det i Aurora HP?

B12 är en nödvändig del av ett avancerat prestationsstöd. I kombination med folsyra, B6 och magnesium stödjer det mental skärpa, syresättning och nervfunktion – särskilt viktigt för dig som tränar hårt, arbetar intensivt eller lever under hög belastning.

Vi använder en aktiv form – metylkobalamin – som kroppen direkt kan använda, vilket är extra viktigt för personer med nedsatt upptag eller genetiska variationer.

Vem har nytta av vitamin B12?

- Alla som vill ha bättre uthållighet, syretransport och mental energi
- Personer med stress, utmattning eller försämrat nervfokus
- Veganer, äldre och de med nedsatt magsyra – som ofta har ökad risk för brist

Sammanfattning

Vitamin B12 är den tysta motorn bakom blod, nervsystem och energi. I Aurora HP stärker den syresättningen, hjärnan och återhämtningen – för dig som vill prestera med både kraft och klarhet, varje dag.

KAPITEL 19

Folsyra: Tillväxtens, återhämtningens och nervsystemets byggmästare

Folsyra, även kallat vitamin B9, är en vitamin med kraft bakom varje form av tillväxt, reparation och nyskapande i kroppen. Den är särskilt viktig för DNA-syntes, celledelning och blodbildning, och fungerar i nära samspel med vitamin B12 och B6 för att skydda nervsystemet och stödja hjärnan.

Folsyra är också ett viktigt näringsämne för mental balans och kognitiv funktion, då den spelar en direkt roll i produktionen av serotonin, dopamin och andra signalsubstanser.

Vad gör folsyra i kroppen?

Folsyra omvandlas i kroppen till tetrahydrofolat (THF) – en form som används vid:

- DNA-replikation och celledelning
- Bildning av röda och vita blodkroppar
- Reglering av homocystein (en aminosyra kopplad till hjärt-kärlsjukdom)
- Produktion av signalsubstanser i hjärnan

Forskning visar att folsyra:

- Stärker nervsystemet och förbättrar kognitiv funktion

- Motverkar trötthet och blodbrist
- Minskar homocystein – en riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdom
- Stödjer cellförnyelse och vävnadsreparation, särskilt efter träning eller skador

Varför ingår det i Aurora HP?

I Aurora HP har vi valt folsyra för dess grundläggande roll i återuppbyggnad och neurologisk funktion. Under fysisk eller mental stress ökar omsättningen av folat dramatiskt – vilket gör tillskott extra värdefullt för dig som ställer höga krav på kroppen och hjärnan.

Vi använder en aktiv, metylfolatform (t.ex. 5-MTHF) som kroppen direkt kan använda – även hos personer med genetisk nedsatt folat-metabolism (MTHFR-polymorfism).

Vem har nytta av folsyra?

- Den som tränar eller återhämtar sig från fysisk belastning/skador
- Personer med mental trötthet, låg energi eller humörsvängningar
- Alla som vill stärka blodbildning, hjärt-kärlhälsa och cellreparation

Sammanfattning

Folsyra är kroppens arkitekt för tillväxt, reparation och mental kraft. I Aurora HP arbetar den i samspel med B6, B12 och magnesium för att bygga upp, skydda och balansera – oavsett om du siktar på fysisk toppform eller mental skärpa.

KAPITEL 20

Vitamin B6: Nyckeln till proteinsyntes, nervsystem och mental balans

Vitamin B6 – även kallat pyridoxin – är en central aktör i kroppens omvandling av näring till funktion. Den deltar i över 100 enzymreaktioner, främst kopplade till protein- och aminosyrametabolism, men också till produktionen av signalsubstanter som serotonin, dopamin och GABA. Det gör B6 avgörande för muskeluppbyggnad, nervsystem och psykologisk balans.

Vad gör vitamin B6 i kroppen?

B6 fungerar som en kofaktor i processer som:

- Nedbrytning och nybildning av aminosyror
- Bildning av neurotransmittorer, t.ex. serotonin (humör), dopamin (fokus), GABA (avslappning)
- Bildning av röda blodkroppar och hemoglobin
- Reglering av hormoner och immunförsvar

Forskning visar att vitamin B6:

- Förbättrar återhämtning och muskelreparation genom att stödja proteinsyntesen
- Stärker kognitiv funktion och fokus via neurotransmittorbalans
- Minskar PMS-symtom och hormonell obalans
- Stödjer immunsystemet, särskilt under fysisk stress eller infektion

Varför ingår det i Aurora HP?

Aurora HP är utvecklad för människor som kräver mycket av både kropp och sinne. Vitamin B6 bidrar till effektiv återhämtning, hormonbalans och mental skärpa – särskilt viktigt i kombination med andra prestationshöjande ämnen som kreatin, L-karnitin och magnesium.

Vi använder en aktiv form av B6 (pyridoxal-5-fosfat – P5P), som kroppen direkt kan använda utan att behöva omvandla den först – särskilt värdefullt vid stress, sjukdom eller genvariationer.

Vem har nytta av vitamin B6?

- Den som tränar styrka eller uthållighet och vill maximera proteinsyntesen
- Personer med mental trötthet, PMS eller stressrelaterade besvär
- Alla som vill stödja hormonfunktion, nervsystem och immunförsvar

Sammanfattning

Vitamin B6 är gränslandet mellan näring och nervsystem – ett oumbärligt verktyg för återhämtning, fokus och balans. I Aurora HP ingår den som en aktiv del i kroppens motor för prestation och stabilitet, både fysiskt och mentalt.

KAPITEL 21

Tiamin: Startnyckeln för energi, fokus och nervsystem

Tiamin, eller vitamin B1, är det första upptäckta B-vitaminet – och inte utan anledning. Det fungerar som en startnyckel i kroppens energimaskineri, särskilt när det gäller att omvandla kolhydrater till energi. Utan tillräckligt med tiamin riskerar du att känna dig trött, ofokuserad och seg – även om du äter och tränar rätt.

Tiamin är också avgörande för nervsystemets signalöverföring, muskelkontroll och hjärnans kognitiva funktioner.

Vad gör tiamin i kroppen?

Tiamin omvandlas i kroppen till tiaminpyrofosfat (TPP) – ett koenzym som deltar i flera centrala steg i kolhydratmetabolismen, särskilt i citronsyracykeln. Det betyder att kroppen behöver tiamin för att kunna använda glukos som bränsle – särskilt i hjärnan och musklerna.

Tiamin:

- Stödjer nervsystemet och bidrar till mental skärpa
- Motverkar fysisk och mental trötthet
- Främjar muskelkontroll och koordination
- Skyddar mot oxidativa skador i nervvävnad

Forskning visar att tiamin:

- Förbättrar kognitiv prestation vid brist eller hög mental belastning
- Minskar trötthet och ökar muskeluthållighet
- Har en roll i neurotransmittorbalans, särskilt acetylkolin – viktigt för fokus och minne

Varför ingår det i Aurora HP?

Aurora HP är framtagen för klarhet, styrka och uthållighet – och tiamin är helt enkelt essentiellt för att kroppen ska kunna använda energin från maten. Utan B1 stannar motorn. Genom att inkludera tiamin i rätt balans med övriga B-vitaminer och aktiva ingredienser stärker vi både kroppens och hjärnans kapacitet att prestera på topp.

Vem har nytta av tiamin?

- Personer som tränar intensivt eller har en kolhydratrik kost
- De som vill förbättra mental energi, fokus och nervfunktion
- Alla som lever under hög kognitiv eller fysisk belastning

Sammanfattning

Tiamin är grunden för kroppens och hjärnans energiproduktion – en vitamin du märker först när du saknar den. I Aurora HP ser vi till att den alltid finns där – för klarhet, kraft och koordination när du behöver det som mest.

KAPITEL 22

Zink: Det lilla mineralet med den stora effekten

Zink är ett av de mest kritiska mikronäringsämnena i kroppen – trots att vi bara behöver små mängder. Det är involverat i över 300 enzymreaktioner, och påverkar allt från immunförsvar och sårläggning till testosteronnivåer, ämnesomsättning och återhämtning. Vid fysisk eller mental belastning är behovet av zink ofta ökat, och brist är vanligare än många tror.

Vad gör zink i kroppen?

Zink fungerar som katalysator i många biologiska processer, bland annat:

- Stödjer immunförsvaret, både det medfödda och det adaptiva
- Främjar hormonell balans, inklusive testosteron hos män
- Stärker hud, hår och naglar samt sårläkningsprocessen
- Skyddar cellerna mot oxidativ stress
- Bidrar till normal fertilitet och reproduktionsförmåga

Forskning visar att zink:

- Minskar sjukdagar och förkortar förkylningar, särskilt hos fysiskt aktiva individer
- Bidrar till bibehållen muskelmassa och återhämtning vid träning

- Främjar mental skärpa, särskilt vid stress eller åldrande
- Har en direkt roll i mitokondriernas funktion och ATP-produktion

Varför ingår det i Aurora HP?

I Aurora HP använder vi zink som en strategisk komponent för att:

- Stärka kroppens försvar
- Stabilisera hormonfunktioner
- Optimera ämnesomsättning och proteinsyntes

Vi använder en biotillgänglig form (t.ex. zinkpikolinat eller zinkbisglycinat), för att säkerställa optimalt upptag utan magbesvär – särskilt viktigt för dem som tränar hårt eller följer en strikt kost.

Vem har nytta av zink?

- Personer med fysisk eller psykisk stress
- Den som tränar och vill stödja hormonbalans och återhämtning
- Alla som vill optimera sitt immunförsvar, hudhälsa och energinivå

Sammanfattning

Zink är en nyckel till balans och motståndskraft – från cellnivå till hormoner och immunsystem. I Aurora HP ger det dig grunden för återhämtning, styrka och skydd, varje dag, året runt.

KAPITEL 23

Selen: Cellernas försvarare och sköldkörtelns bästa vän

Selen är ett essentiellt spårämne som kroppen behöver i små mängder – men vars funktioner är helt avgörande. Det fungerar som en cellskyddande antioxidant, stärker immunförsvaret, reglerar ämnesomsättningen via sköldkörteln och spelar en roll i fertilitet och återhämtning. I kombination med fysisk eller psykisk stress kan kroppens selenlager förbrukas snabbt – därför är tillskott särskilt viktigt vid höga prestationskrav.

Vad gör selen i kroppen?

Selen ingår i selenoproteiner, bland annat glutathionperoxidas – ett enzym som skyddar celler mot oxidativ stress. Det:

- Skyddar DNA, cellmembran och mitokondrier
- Stödjer immunsystemet, särskilt T-celler och inflammation
- Reglerar sköldkörtelhormoner (konverteringen av T4 till det aktiva T3)
- Skyddar spermier och främjar fertilitet

Forskning visar att selen:

- Förbättrar motståndskraft mot infektioner
- Minskar inflammation och oxidativ stress hos idrottare och äldre

- Stödjer normal ämnesomsättning genom sköldkörtelfunktionen
- Har en samverkande effekt med vitamin E och Q10 för cellskydd och hjärthälsa

Varför ingår det i Aurora HP?

I Aurora HP ingår selen som en cellförsvare på djupet – särskilt viktig i kombination med intensiva livsstilar där oxidativ stress och hormonobalans är vanliga. Tillsammans med Q10, E-vitamin och zink bildar selen en kraftfull skyddande sköld mot det slitage som prestation kan orsaka.

Vi använder organiskt bundet selen (t.ex. selenmetionin) för optimalt upptag och säker effekt, utan att riskera toxicitet.

Vem har nytta av selen?

- Den som vill skydda sina celler och stärka sitt immunförsvar
- Personer med stress, trötthet eller låg sköldkörtelfunktion
- Aktiva individer som vill förbättra återhämtning och skydd mot oxidativ stress

Sammanfattning

Selen är en liten men mäktig försvare i kroppens näringssystem. I Aurora HP fungerar det som den dolda hjälten bakom immunstyrka, hormonbalans och cellhälsa – så att du kan prestera mer, men slitas mindre.

KAPITEL 24

Kalium: Den inre balansen som håller dig stark och skärpt

Kalium är inte bara ett mineral – det är en elektrolyt med livsviktig roll i varje cell. Det reglerar både hjärtats rytm, musklernas kontraktion och nervsystemets funktion. När kroppen pressas av träning, stress eller vätskeförlust blir kalium en avgörande faktor för prestation och återhämtning. Trots detta får många för lite – särskilt de som tränar, svettas eller äter för lite färsk mat.

Vad gör kalium i kroppen?

Kalium arbetar i nära samspel med natrium för att upprätthålla vätskebalans mellan cellens in- och utsida. Det reglerar nervimpulser, muskelarbete och blodtryck. Till skillnad från natrium, som verkar utanför cellerna, verkar kalium inuti cellerna – och är särskilt viktigt för hjärta, muskler och hjärna.

Forskning visar att kalium:

- Motverkar trötthet och kramper genom att förbättra muskel- och nervfunktion
- Stödjer normal blodtrycksreglering
- Främjar återhämtning efter träning eller fysisk ansträngning
- Skyddar hjärtat genom att bidra till en stabil rytm

Varför ingår det i Aurora HP?

I en produkt som Aurora HP – där vätskebalans, prestation och uthållighet är i fokus – är kalium en självklar komponent. Det fungerar i synergi med natrium och magnesium för att optimera elektrolytstatus och minska risken för kramp, vätskeförlust och trötthet.

Vi använder en kaliumform med hög biotillgänglighet, så att kroppen snabbt kan ta upp och använda det där det behövs som mest – i cellerna.

Vem har nytta av kalium?

- Idrottare och tränande personer som förlorar elektrolyter via svett
- Personer som dricker mycket vatten eller äter lågkolhydratkost (där kaliumförlust kan bli hög)
- Alla som vill stabilisera energinivån och skydda nerv- och muskelfunktion

Sammanfattning

Kalium är den inre balansen du inte visste att du saknade. I Aurora HP är kalium en nyckel till hållbar energi, jämn vätskebalans och stark muskelkontroll – så att du kan prestera längre, starkare och mer stabilt.

KAPITEL 25

Vitamin B2: Energi, syre och cellskydd i samma molekyl

Vitamin B2 – även kallat riboflavin – är en central del i kroppens energi- och avgiftningssystem. Den fungerar som koenzym i flera av kroppens viktigaste enzymatiska reaktioner, bland annat i mitokondrierna där energi skapas. Riboflavin är också avgörande för syrgasomsättning, antioxidantförsvaret och hudens hälsa.

Trots att behovet är relativt litet är vitamin B2 livsviktigt – särskilt vid fysisk ansträngning, stress eller hård mental belastning.

Vad gör vitamin B2 i kroppen?

Vitamin B2 omvandlas i kroppen till FAD (flavin-adenin-dinukleotid) och FMN (flavinmononukleotid) – två koenzymer som är centrala i:

- Cellandningen – mitokondriernas produktion av ATP
- Omsättning av fett, kolhydrater och protein
- Skydd mot oxidativ stress via glutationscykeln
- Stöd för hud, ögon, nervsystem och slemhinnor

Forskning visar att vitamin B2:

- Minskar trötthet och bidrar till normal energiomsättning
- Stärker antioxidantförsvaret genom att aktivera glutationscykeln

- Kan lindra migränbesvär, särskilt i höga doser
- Främjar järnupptag och blodbildning genom samverkan med B6 och järn

Varför ingår det i Aurora HP?

I Aurora HP ingår riboflavin för att stärka energiproduktionen från grunden. Tillsammans med tiamin, niacin, B6 och Q10 är B2 en av de mest aktiva komponenterna i cellens mitokondrier. När syre och näring når muskler och hjärna – är det riboflavin som hjälper till att omvandla det till användbar energi.

Vi använder en bioaktiv och stabil form, för att säkerställa effekt även vid hög fysisk eller psykisk belastning.

Vem har nytta av vitamin B2?

- Idrottare och fysiskt aktiva som vill optimera mitokondriell energi
- Personer som lider av trötthet, huvudvärk eller migrän
- Alla som vill stärka sin energinivå, cellhälsa och syreomsättning

Sammanfattning

Vitamin B2 är mitokondriernas osynliga hjälte. Den arbetar i det tysta men är absolut avgörande för att du ska kunna prestera – både fysiskt och mentalt. I Aurora HP är den en del av den finjusterade motor som driver kroppen framåt – med syre, energi och skydd.

KAPITEL 26

Vitamin C: Skydd, återhämtning och styrka inifrån

Vitamin C är ett av de mest kända – och mest beprövade – näringsämnen i modern näringslära. Det är vattenlösligt, kraftfullt och livsviktigt, särskilt för dig som vill hålla immunförsvaret starkt, återhämta dig snabbt och skydda kroppen mot oxidativ stress. För aktiva människor, idrottare och de som lever under press är behovet ännu större.

Vad gör vitamin C i kroppen?

Vitamin C fungerar som en antioxidant, men har också flera andra nyckelfunktioner:

- Det är nödvändigt för bildningen av kollagen – det protein som bygger upp hud, leder, blodkärl och senor.
- Det stärker immunförsvaret genom att stödja vita blodkroppar och antivirala försvarsmekanismer.
- Det återaktiverar andra antioxidanter, tex. E-vitamin och Q10.
- Det hjälper kroppen att ta upp järn och motverkar trötthet och svaghet.

Forskning visar att vitamin C kan:

- Minska varaktigheten och svårighetsgraden av infektioner (tex. förkylning)

- Skydda muskler och leder vid fysisk stress eller hård träning
- Stärka hudens barriärfunktion och påskynda sårhäkning
- Motverka oxidativ stress i samband med träning, rökning eller sjukdom

Varför ingår det i Aurora HP?

Vi har inkluderat vitamin C för att det är en av de mest mångsidiga ingredienserna för prestation, återhämtning och långsiktig hälsa. I kombination med Q10, alfa-liponsyra och quercetin förstärks den antioxidativa skyddsnivån – vilket är avgörande för att prestera mycket utan att kroppen slits ut.

Vi använder en askorbatform med hög biotillgänglighet, ofta i kombination med bioflavonoider för bättre upptag och effekt.

Vem har nytta av vitamin C?

- Alla som tränar, stressar eller återhämtar sig från fysisk belastning
- Personer som vill stärka hud, leder och immunförsvar
- Den som söker ett cellskyddande näringsämne med bred effekt

Sammanfattning

Vitamin C är en klassiker av en anledning. Den hjälper kroppen att bygga upp, skydda sig och återhämta sig – vilket gör den ovärderlig i en produkt som Aurora HP. När prestation och hälsa ska kombineras, finns det få ingredienser som gör mer – och gör det så säkert.

KAPITEL 27

E-vitamin: Cellernas sköld mot inre slitage

E-vitamin är en av kroppens mest kraftfulla antioxidanter. Den skyddar våra cellmembran från oxidativ stress, som uppstår vid träning, stress, föroreningar och naturligt åldrande. För dig som lever aktivt – eller helt enkelt vill hålla kroppen ung och stark längre – är E-vitamin en oumbärlig del i cellernas försvarssystem.

Vad gör E-vitamin i kroppen?

E-vitamin är fettlösligt och integreras i cellmembranens struktur, där det fungerar som en oxidationsskyddare. Det förhindrar att fleromättade fettsyror i membranen härsknar – en process som annars kan leda till inflammation, vävnadsskador och för tidigt åldrande.

E-vitamin:

- Skyddar cellerna från fria radikaler som bildas vid fysisk ansträngning, föroreningar eller UV-strålning
- Stärker immunsystemet genom att skydda immunceller från oxidativa skador
- Förbättrar blodcirkulationen genom att motverka klumpbildning i blodet
- Samverkar med andra antioxidanter som C-vitamin och Q10 för att skapa ett heltäckande skydd

Forskning visar att E-vitamin:

- Minskar muskelskador vid träning och påskyndar återhämtning
- Kan minska inflammation och oxidativ stress hos idrottare och äldre
- Skyddar huden från UV-skador och främjar hudens elasticitet

Varför ingår det i Aurora HP?

I Aurora HP har vi valt att inkludera E-vitamin för att skapa ett starkt cellskydd – särskilt i kombination med träning, stress eller mental ansträngning. Tillsammans med Q10, C-vitamin och alfa-liponsyra bildar det en antioxidanttriad som skyddar både fettlösliga och vattenlösliga delar av kroppen.

Vi använder naturligt d-alfa-tokoferol, som har bättre biologisk aktivitet än den syntetiska formen (dl-alfa-tokoferol), för att säkerställa högsta möjliga effekt.

Vem har nytta av E-vitamin?

- Alla som tränar, stressar eller utsätts för oxidativ belastning
- Personer med fokus på återhämtning, hudhälsa och immunförsvar
- Äldre individer som vill motverka åldersrelaterad vävnadsskada

Sammanfattning

E-vitamin är cellernas sköld mot inre angrepp. Det är inte bara ett hudvitamin – det är ett prestationsvitamin, särskilt när det samverkar med andra antioxidanter. I Aurora HP är E-vitamin en tyst hjälte som hjälper dig hålla dig stark, skyddad och redo – varje dag.

KAPITEL 28

Niacin: Bränslet bakom fokus, blodflöde och cellenergi

Niacin, även känt som vitamin B₃, är en av de mest centrala B-vitaminerna i kroppen. Den påverkar allt från mitokondriernas energiproduktion till mental skärpa och blodcirkulation. För den som tränar, stressar eller vill prestera på topp – både fysiskt och kognitivt – är niacin en ovärderlig byggsten.

Vad gör niacin i kroppen?

Niacin är en nödvändig komponent i NAD och NADP – tvåkoenzymer som krävs för hundratals kemiska reaktioner i cellernas energiom-sättning. Det betyder att varje gång din kropp förbrukar kolhydrater, fett eller protein för att skapa ATP – då är niacin inblandat.

Dessutom:

- Vidgar blodkärlen och förbättrar blodflödet (så kallad “niacin flush”)
- Stöder hjärnans funktion och bidrar till minskad trötthet
- Skyddar DNA och cellstruktur från skador
- Har antiinflammatoriska effekter och stödjer kolesterolbalans

Forskning visar att niacin:

- Förbättrar mental energi och minne – särskilt hos äldre eller stressade individer
- Ökar cirkulationen och kan bidra till en kraftfullare ”pump” vid träning
- Sänker nivåerna av LDL-kolesterol och höjer HDL vid höga doser (i medicinsk användning)

Varför ingår det i Aurora HP?

Aurora HP är utvecklad för att stödja energi, fokus och blodflöde – tre områden där niacin har direkt påverkan. Genom att inkludera niacin tillsammans med arginin, citrullin och kreatin får vi en kraftfull synergieffekt mellan näringsämnen som främjar både hjärna, muskler och hjärta.

Vi använder en form av niacin som balanserar effekt och komfort, för att undvika oönskade biverkningar som stark ”flush” hos känsliga användare – samtidigt som vi behåller den vasodilaterande effekten.

Vem har nytta av niacin?

- Den som tränar eller arbetar mentalt intensivt och vill ha bättre energi och blodcirkulation
- Äldre personer som vill stärka kognitiv funktion och hjärt-kärlhälsa
- Alla som söker fokus, uthållighet och cellulär energi

Sammanfattning

Niacin är bränslet bakom den mentala klarheten, blodflödet och cellens energiomvandling. I Aurora HP har vi valt att ge den en självklar plats – för att ge dig både styrka och skärpa, från hjärna till hjärta.

KAPITEL 29

Pantotensyra: Motorn bakom energi, stressresistens och hormonbalans

Pantotensyra – även kallad vitamin B5 – är en av kroppens mest grundläggande näringsämnen för att omvandla mat till energi. Men den gör långt mer än så: den är också avgörande för binjurarnas funktion, produktionen av stresshormoner och kroppens återhämtning vid fysisk och mental ansträngning.

I en värld där kraven ökar – både fysiskt och psykiskt – är pantotensyra en vitamin som arbetar i bakgrunden för att du ska orka prestera i längden.

Vad gör pantotensyra i kroppen?

Pantotensyra är nödvändig för bildandet av Coenzym A (CoA) – en molekyl som är central i metabolismen av kolhydrater, fettsyror och proteiner. Utan CoA stannar kroppens energiproduktion. Samtidigt har pantotensyra en roll i syntesen av:

- Stresshormoner (som kortisol och adrenalin)
- Könshormoner (testosteron, östrogen)
- Vitamin D
- Signalsubstanser i hjärnan

Forskning visar att pantotensyra:

- Stärker stressresistens genom att stödja binjurarna
- Minskar mental trötthet och förbättrar kognitiv funktion
- Bidrar till normal energiomsättning och återhämtning
- Främjar hud- och slemhinnefunktion (ofta använt vid hudvård)

Varför ingår det i Aurora HP?

Vi har valt pantotensyra eftersom det är en nyckel till kroppens interna balans. När du tränar, tänker intensivt eller hanterar stress förbrukas denna vitamin snabbt. Genom att inkludera den i Aurora HP, tillsammans med andra B-vitaminer, Q10 och adaptogener, stärker vi både energisystemet och kroppens motståndskraft.

Vi använder en stabil och lättupptaglig form av vitamin B5, i en nivå som ger stöd utan att störa balansen med andra B-vitaminer.

Vem har nytta av pantotensyra?

- Aktiva människor med högt energibehov eller lång återhämtning
- Personer som lever med mental stress eller höga prestationskrav
- Den som vill förbättra hormonell balans och mental energi

Sammanfattning

Pantotensyra är stresshanterings och energimetabolismens B-vitamin. I Aurora HP är den en tyst drivkraft bakom din kapacitet att orka, prestera och återhämta dig – oavsett om utmaningen är fysisk, mental eller hormonell.

KAPITEL 30

Biotin: Skönhet, energi och balans från insidan

Biotin – även kallat vitamin B7 eller vitamin H (från tyskans Haut und Haar) – är en vattenlöslig B-vitamin med centrala roller i ämnesomsättning, nervsystem och vävnadshälsa. Trots att det ofta marknadsförs för hud och hår, är dess viktigaste funktioner kopplade till energi, enzymaktivitet och nervfunktion – något som gör det till en naturlig del i Aurora HP:s prestationsformel.

Vad gör biotin i kroppen?

Biotin fungerar som en koenzym för flera enzymer som är aktiva i:

- Nedbrytning av fettsyror, kolhydrater och aminosyror
- Energiomvandling i cellerna
- Upprätthållande av frisk hud, nervvävnad och slemhinnor
- Stabilisering av blodsocker och insulinrespons

Forskning visar att biotin:

- Stödjer energiomsättning, särskilt vid fysisk och psykisk belastning
- Främjar frisk hud, starka naglar och normalt hår
- Stärker nervsystemet och skyddar mot trötthet och irritabilitet
- Har visat positiv effekt på blodsockerkontroll hos vissa grupper

Varför ingår det i Aurora HP?

I Aurora HP har vi inkluderat biotin som ett stöd för kroppens “detaljarbete” – de små, men viktiga processer som håller hud, nerver, matsmältning och energiomsättning stabila under press. Biotin fungerar dessutom i synergi med magnesium, B6 och folsyra, vilket förstärker både upptag och effekt i kroppen.

Vi använder en stabil, bioaktiv form av biotin som kroppen lätt kan ta upp och använda.

Vem har nytta av biotin?

- Aktiva personer som vill optimera energi, återhämtning och blodsockerkontroll
- De som vill ha frisk hud, starkare naglar och glansigare hår
- Personer med låg energinivå eller neurologisk trötthet

Sammanfattning

Biotin är det lilla vitaminet med de stora effekterna. I Aurora HP stärker det både utsidan och insidan – från cellernas energisystem till nervsystemets signaler och hudens lyster. Ett näringsämne som inte bara kompletterar – utan förstärker helheten.

KAPITEL 31

Aurora HP: När vetenskap och prestation möts

I en värld där prestation ofta möter press, där återhämtning är en bristvara och där energin sällan räcker hela vägen – föddes Aurora HP – High Performance. Det är mer än ett kosttillskott. Det är en genomtänkt sammansättning av näringsämnen, aminosyror, mineraler och antioxidanter, utformad för människor som vill orka mer, tänka klarare och återhämta sig bättre – utan kompromisser.

Ett system, flera lösningar

Varje ingrediens i Aurora HP har valts med ett tydligt syfte: att stödja kroppen på flera nivåer samtidigt. Här samverkar ämnen som:

- Kreatin och L-karnitin för fysisk kraft och uthållig energi
- Citrullin, arginin och niacin för blodflöde, syresättning och pump
- Q10, alfa-liponsyra och vitamin C/E/selen för mitokondriellt skydd och antioxidativ styrka
- B-vitaminkomplexet och magnesium för nervsystem, energi och återhämtning
- Biotin, folsyra och B12 för celltillväxt, fokus och hormonell balans

Det handlar inte om en ingrediens i taget – utan om en helhetsformel som tar hänsyn till helheten du lever i: stress, träning, arbete, sömn, fokus, kost, åldrande.

Vetenskap i varje dos

Aurora HP bygger på evidensbaserade ingredienser i relevanta doser – inte trendiga gimmicks. Vi kombinerar aktiva former (tex. metylfolat, metylkobalamin, P5P och ubikinol) med hög biotillgänglighet och synergistisk balans. Det innebär att kroppen:

- Tar upp näringen snabbare
- Använder den effektivare
- Får längre och mer stabil effekt

Det är skillnaden mellan att känna en tillfällig kick – och att bygga en starkare kropp inifrån.

För vem är Aurora HP?

Aurora HP är skapat för dig som:

- Tränar, jobbar hårt eller lever med högt tempo
- Vill prestera utan att bränna ut dig
- Söker energi, återhämtning och mentalt fokus – samtidigt
- Bryr dig om vad du stoppar i kroppen – och varför

Sammanfattning

Aurora HP är inte bara ett tillskott – det är ett verktyg för modern hälsa och prestation. Med 22 utvalda ingredienser samverkar formulan för att ge kroppen rätt bränsle, rätt skydd och rätt återhämtning.

Det är din dagliga grund för uthållig kapacitet, biologisk balans och framtida styrka – från cellnivå till full kapacitet.



Aurora Way Of Life AB | Svetsarevägen 9, 443 61 Stenkullen | Tel 070-183 52 25
support@aurorawayoflife.com | www.aurorawayoflife.com