

Egyéb teljesítményfokozók

1. Aminosav

A Reergin tableta kétféle aminosavat (glutaminsavat és aszparaginsavat) tartalmaz. Anaerob edzéseknél elősegíti a bomlástermékek (elsősorban a tejsav) átalakítását és kiürítését. A szellemi munkára kedvezőtlenül hat.

2. Inozin tableta

Az inozin emeli a sejtek ATP (adenozin-trifoszfát) szintjét, amely a rövid ideig tartó maximális erő kifejtések fő energiaforrása, ezáltal később következik be a vérsavasodása.

3. Lecitin

A lecitin két fő alkotóeleme a kolin és az inozitol. A kolin a sejteket körülvevő membránok szerkezetében tölt be kulcsfontosságú szerepet, míg a növényi eredetű élelmiszerekben, például a szójában olduló inozitol az emberi agyban nagy mennyiségben tárolódik. Mindkét anyag zsírégető, zsírbontó. A lecitin csökkenti a koleszterinszintet, tisztítja az érfalakat, erősíti a szívizomzatot. Ezenkívül nagymértékben mérsékli illetve megszünteti az ízületi fájdalmakat. Semmiféle káros mellékhatása nem ismert, túladagolása nem lehetséges.

4. L-Karitin

Az L-Karitin az állóképességet igénylő sportágakban terjed. A karitintól függ teljes egészében a zsírfelhasználás. Késleltetés fő okozója, a tejsav felgyülemelését. Nélkülözhetetlen a növekedéshez, s létfontosságú a szívizomzat számára. Növeli az izomzat vérellátottságát, zsírégető hatásának köszönhetően elősegíti a szénhidrát-tartárak tartalmának megtakarítását. Gyorsan felszívódik, 10-15 percen belül érezhető a hatása. Terhelés előtt ajánlatos bevenni.

5. Metionin

Létfontosságú aminosav. Májvédő anyagként tartják számon, mivel képes megakadályozni a máj elzsírosodását. Kísérletek szerint a metionin hatására nő a vérben az oldott oxigén mennyisége és ezáltal javul a haemoglobin oxigén telítettsége. Ennek köszönhetően kiszélesedik az aerob munkavégzés tartománya, savasodás csak később, nagyobb intenzitású terhelésnél következik be. A metionin viszonylag lassan fejti ki hatását, ezért versenyek előtt 1-1,5 órával célszerű bevenni.

6. Para-amino-benzoésav

Részt vesz a vasanyagcserében és a vörösvértestek képzésében. Elősegíti a folsav képződését, pantoténsav felszívódását. Hiánya a haj ősüléséhez és ekcémához vezethet. Sok proteinkészítmény járulékos összetevője.

7. Jukka

A jukka Mexikóban és az USA-ban honos örökzöld növény, rendkívül ellenálló, mindenféle szélsőséges éghajlatot kibír. Kivonata számos enzimet, klorofillt, szaponint, antioxidánsokat, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz. A szaponin növényi szteroid, amely az ízületi fájdalmak kezelésére alkalmazható anélkül, hogy kellemetlen mellékhatásai lennének úgy, mint a doppinglistás állati, vagy mesterséges szteroidoknak. Támogatja az immunrendszert, a csecsemőmirigy erősítésével. A jukkát kúraszerűen kell alkalmazni néhány (általában 3-4) hétig. Szedése alatt fontos a folyamatos folyadékbevitel, hogy a méreganyagok ki tudjanak ürülni a szervezetből.

8. Ginseng

A Ginsenget a kínaiak már 5000 éve használják, szinte minden bajra gyógyírt adó csodaszernek tartják. Minél öregebb a ginseng, annál értékesebb. A ginsengből 12-13 fajta van, amelyeknek még a legjobb minőségű kivonatok is csak 1%-át tartalmazzák, ezért fontos a nagy dózis bevitele. A ginseng fokozza az agy tevékenységét, késlelteti a fáradtság megjelenését. Edzés, verseny közben kíméli a glikogénraktárat, a szervezet testzsírból történő energianyerésre állítja át. Javítja a tüdő munkáját, növeli az adrenalin kibocsátást. A magas és az alacsony vérnyomás ellen is hasznos. Gyógyítja az ízületi gyulladást, az emésztési zavarokat, az álmatlanságot. Elősegíti, hogy a szervezet hasznosítsa a vitaminokat, ásványi anyagokat. Hatása kifejtéséhez sok folyadékra van szükség.

9. Creatin

A Creatin (sulfát és monohidrát) az utóbbi évek sláger táplálék kiegészítője a sejt mitochondriumárahátva növeli az energiát, elősegíti az izomzat gyorsabb és hatékonyabb felépítését.