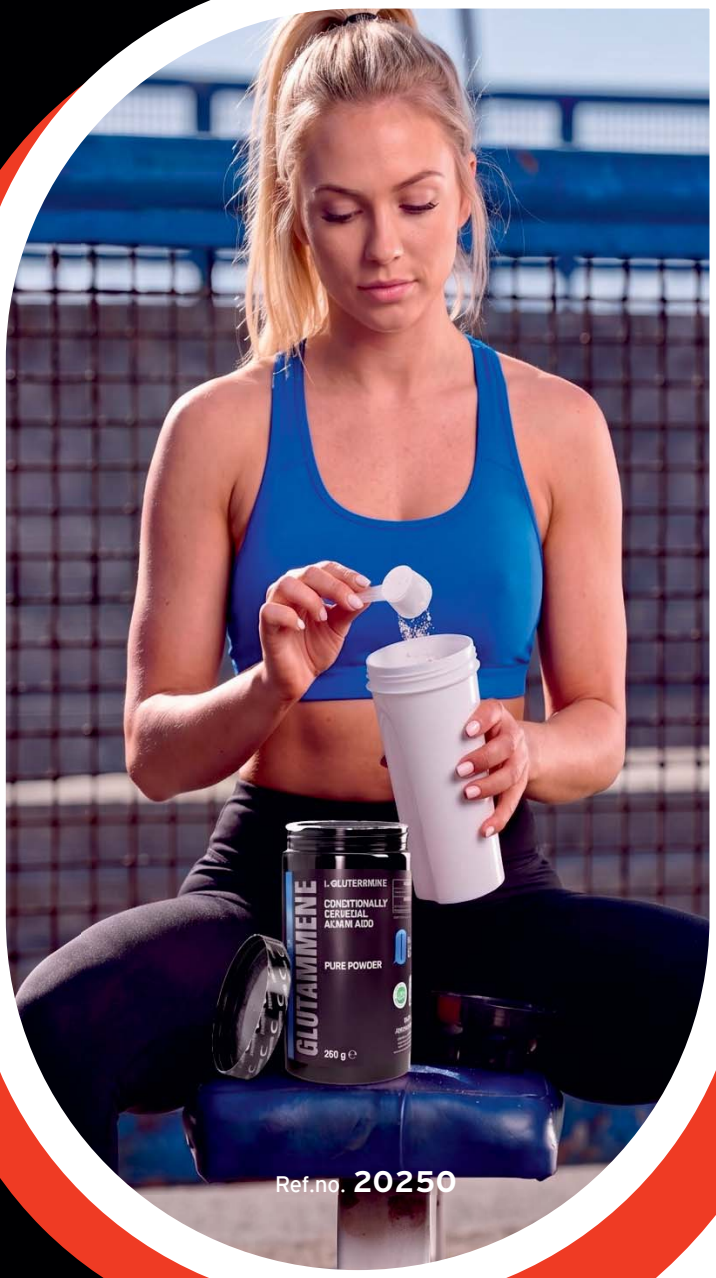
Anderson
NUTRITION

GLUTAMMENE POWDER

Το Glutammene είναι συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει 100% L-Γλουταμίνη, ένα μη απαραίτητο αμινοξύ, καθώς ο οργανισμός είναι σε θέση να το συνθέτει ενδογενώς. Αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αμινοξέα, ιδιαίτερα σε μυϊκό επίπεδο, καθώς συμμετέχει σε πολυάριθμες μεταβολικές διεργασίες, μεταξύ των οποίων και η συμβολή στον σχηματισμό ενεργειακών αποθεμάτων μέσω παραγωγής ATP σε διάφορους ιστούς, συμπεριλαμβανομένου του μυϊκού.
Κατά τη διάρκεια περιόδων έντονου σωματικού στρες, οι ενδογενώς παραγόμενες ποσότητες γλουταμίνης ενδέχεται να μην επαρκούν για την κάλυψη των αυξημένων μεταβολικών απαιτήσεων. Μετά από προπόνηση ή αγωνιστική δραστηριότητα, τα επίπεδα γλουταμίνης στο πλάσμα και στους μύες μειώνονται, και η συμπληρωματική της χορήγηση μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση του χρόνου αποκατάστασης, υποστηρίζοντας την αποκατάσταση της μεταβολικής και ενεργειακής ισορροπίας των μυών.

Χαρακτηριστικά Συστατικά	Μέσες τιμές ανά ημερήσια δόση (3 g)
L-Γλουταμίνη	3 g



Η γλουταμίνη συμμετέχει στη σύνθεση πρωτεϊνών και συμβάλλει στην αύξηση του μυϊκού κυτταρικού όγκου, προάγοντας την ενδοκυττάρια κατακράτηση ύδατος και ηλεκτρολυτών. Μετά από έντονη άσκηση, ο μυϊκός ιστός μπορεί να χάσει, λόγω πρωτεϊνικού καταβολισμού, έως και 40% των αποθεμάτων γλουταμίνης, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της μυϊκής μάζας. Επιπλέον, σε συνθήκες αυξημένου σωματικού στρες ή νόσου και ιδιαίτερα κατά την έντονη μυϊκή καταπόνηση, παράγονται γαλακτικό οξύ και αμμωνία· η τελευταία αποτελεί τοξική ουσία, στην απομάκρυνση της οποίας συμβάλλει η γλουταμίνη. Καθίσταται επομένως σαφής η σημασία της ορθής και στοχευμένης συμπληρωματικής χορήγησης.

Τρόπος Χρήσης
Διαλύστε 3 g ημερησίως (αντιστοιχούν σε 2 δοσομετρικούς μεζούρες) σε ένα ποτήρι νερό, κατά προτίμηση με άδειο στομάχι.



ΟΡΘΟΔΥΝΑΜΙΚΗ αβεε
Ναυπλίου 45 - 144 52
Μεταμόρφωση - ΑΤΤΙΚΗΣ
211 10 24 100
info@orthodynamic.gr
www.orthodynamic.gr