

**INTEGRATORE DI L-GLUTAMMINA**

**Indicatio:** Glutamine Recovery è utile in fase di recupero post allenamento per la sua attività di sostegno del sistema immunitario.

**Confezione:** Barattolo in polvere da 500 g

**Gusto:** neutro



**GLUTAMINE RECOVERY** è un integratore di L-Glutammina in polvere solubile, di gusto neutro.

**Indicazioni:** La Glutammina è un aminoacido con alcune caratteristiche che lo rendono speciale e particolarmente interessante per coloro che praticano sport intensamente.

È l'aminoacido libero più rappresentato nel nostro organismo, superando di molto tutti gli altri (60% di tutti gli aminoacidi prodotti). La glutammina è presente in grandi quantità nel corpo umano e soprattutto nel tessuto muscolare. Sebbene possa essere sintetizzata a partire da altri aminoacidi, in determinate condizioni di stress quali possono essere gli allenamenti, il corpo umano ne richiede più di quanta ne riesca a produrre. Durante l'esercizio intenso, il fabbisogno di glutammina assume drammatiche proporzioni per cui studi recenti hanno dichiarato questa sostanza aminoacido essenziale condizionante.

Un'integrazione di Glutammina riesce a neutralizzare gli acidi in eccesso che sono generati durante le intense sessioni di esercizio; aumenta il volume delle cellule muscolari, trasportandovi acqua all'interno e trascinandovi anche glucosio ed elettroliti che facilitano ed accelerano tutti i processi biochimici ed anabolici; è coinvolta attraverso la sua scomposizione nei metabolismi energetici; svolge un'azione epatoprotettiva ed antinfiammatoria oltre che antidolorifica; consente di accelerare il "fat burning" e nello stesso tempo preservare dal catabolismo la massa muscolare magra; permette un innalzamento della soglia di fatica mantenendo allo stesso tempo una elevata concentrazione mentale; gioca un importante ruolo nel processo di sintesi dei neurotrasmettitori cerebrali; rinforza le difese immunitarie dell'organismo.

Ma quello che è più interessante è sicuramente la possibilità di trasporto di molecole contenente azoto (sotto forma di sali di ammonio o altre molecole quali il carbammil-fosfato) per eliminarli dal nostro organismo. In tal senso si ritiene che la glutammina acceleri i tempi di recupero dopo un'attività fisica aerobica ad alta intensità. Un'altra importante funzione svolta da questa molecola aminoacidica è quella di essere essa stessa un substrato ergogenico, cioè di trasformarsi in una molecola (alfa-cheto-glutarato) e fornire energia senza la produzione di acido lattico. Com'è noto esistono aminoacidi essenziali e non, ovvero che anche se non ingeriti possono essere "assemblati" nel nostro fegato, dei quali quindi non saremo mai privi. In realtà condizioni di grosso stress fisico, come può essere la pratica seria di uno sport, possono portare l'organismo ad una carenza di Glutammina, e di conseguenza ad una incapacità dell'organismo di sintetizzare nelle necessarie quantità, le nuove proteine. Si è infatti accertato che in condizioni di grande affaticamento calano nettamente i livelli di Glutammina intramuscolare, e con essi cala la quota intracellulare con immediati rallentamenti delle funzioni metaboliche del muscolo. Se poi facciamo riferimento alla condizione limite, ovvero quella del "sovrallenamento" abbiamo dei precisi segni a cui prestare attenzione e che possono essere direttamente connessi con la carenza di Glutammina:

- 1 - Diminuiscono le nostre difese immunitarie, quindi ci ammaliamo più facilmente e guariamo più lentamente.
- 2 - Cala il nostro rendimento e la nostra frequenza cardiaca non arriva più ai livelli di soglia.
- 3 - I nostri muscoli non recuperano la condizione ottimale pur facendoli riposare.

Queste, prevalentemente, sono le conseguenze che un'adeguata e costante integrazione di Glutammina possono prevenire o contribuire a risolvere più in fretta. Anche in questo caso si tratta di rispondere ad una situazione di particolare intensità, nella quale la dieta non può essere sufficiente a fornire la necessaria quantità di questo aminoacido, esattamente come per le malattie lunghe o particolarmente gravi, si otterrà quindi una migliore tenuta dell'allenamento, una costanza della forza espressa e un'efficienza ottimale delle nostre difese immunitarie che com'è noto calano notevolmente dopo grossi sforzi.

Basteranno piccole ma costanti dosi di questa sostanza per i periodi di grande intensità di lavoro.

La L-glutammina contenuta in Glutamine Recovery è un prodotto Degussa e risponde a tutti i requisiti del Food Chemical Codex, Fourth Editio, (National Academy Press, Washington D.C. 1996) con le seguenti caratteristiche: Assay = 99.3% - Heavy metals = Max 10 ppm Specific rotation = +6,7° - Sulphated ash = Max 0,1%

**Modo d'uso:** Sciogliere 1 misurino dosatore da 1,75 g di prodotto al giorno, da sciogliere in acqua o altro liquido.

**Ingredienti:** L-Glutammina polvere solubile.

**Contenuti medi**

	100 g	5 g/dose
L-Glutammina	100 g	5 g