**Ashwagandha, cytrulina, kreatyna - Wszystko, co chciałbyś wiedzieć!**

**Ashwagandha rośliną na wagę złota?**

 **O, tak! Występująca także pod nazwą witanii ospałej lub żeń-szenia indyjskiego, Ashwagandha jest ziołem znanym i cenionym od stuleci. Niegdyś wykorzystywana w starohinduskiej medycynie, dziś jest doceniania niemal wszędzie! Wszystko za sprawą swych adaptogennych właściwości, dzięki którym możemy z całą pewnością określić ją mianem adaptogenu na wagę złota! Doskonała w chwilach chronicznego zmęczenia oraz stresu, wspomaga adaptację organizmu do sytuacji stresogennych. Do stosowania w sytuacjach traumatycznych przeżyć, stresu związanego z pracą lub szkołą oraz w okresie wzmożonego niepokoju.**

**A co czyni Ashwagandhę taką wyjątkową?**

Obecne w korzeniach rośliny **aktywne związki biologiczne** (witanolidy), na których opiera się większość ekstraktów dostępnych w sklepach suplementacyjnych, które działają:

l antyoksydacyjnie,

l przeciwzapalnie

l antynowotworowo.

Można więc powiedzieć, że **Ashwagandha** to istny lider w świecie flory! Ale to nie koniec niuansów.

Do najważniejszych **zalet** regularnego zażywania witanii ospałej należą: redukcja stresu, przeciwdziałanie depresjom, poprawa samopoczucia, wzrost sił witalnych. Dodatkowymi atutami są lepsza regeneracja, poprawa jakości snu oraz stymulacja układu immunologicznego. Jednak to nie koniec plusów! Dedykowane szczególnie osobom pracującym umysłowo oraz uczniom, właściwości neuroregeneracyjne Ashwagandhy poprawiają pamięć i koncentrację, a także zapobiegają degradacji komórek mózgowych.

**Sądzisz, że to koniec cudownych właściwości “złotego” ziela?**

Nic bardziej mylnego! Suplementacja Ashwagandhą wpływa również korzystnie na funkcje... **seksualne**, dbając o większą satysfakcję w trakcie stosunku oraz **zwiększając libido**. Ponadto, **reguluje funkcjonowanie układu hormonalnego**, wspierając pracę tarczycy, oraz wspomaga terapię antyrakową, dzięki czemu chorzy lepiej znoszą chemioterapię. Jak więc widać, szerokie spektrum zastosowań tej niepozornej rośliny robi wrażenie!

**A jak Ashwagandhę dawkować?**

Jako środek w 100% bezpieczny i naturalny nie wymaga od nas stosowania się do żadnych szczegółowych wytycznych. Nie ma też przeciwwskazań co do jej zażywania. Najlepiej jednak, jeśli będziemy postępować **zgodnie z zaleceniami producenta** opisanymi na opakowaniu. Jeśli bowiem zdecydujemy się na formę sproszkowaną, uzyskamy z niego informację, jak zioło zaparzać itp.

**Cytrulina, czyli co to, po co i dla kogo?**

[Cytrulina](https://mamutpro.pl/cytrulina-149), lub inaczej jabłczan cytruliny, to połączenie niebiałkowego aminokwasu, jakim jest cytrulina z kwasem jabłkowym. Pomyślicie sobie pewnie: *Po co mi jakiś niebiałkowy aminokwas? Ja chcę budować masę!* Zaskoczę więc niejedną osobę, kiedy powiem, że znane i tak chętnie stosowane przez większość aminokwasy, jak tauryna, beta-alanina czy DAA również zaliczają się do kategorii aminokwasów niebiałkowych!

**Dobrze, a jak cytrulina działa?**

Związek ten pełni **wiele funkcji** m.in neutralizuje stężenie toksycznego amoniaku, oddala zmęczenie, przyczynia się do tzw. efektu pompy oraz wzmacnia serce. Jednak nie bez powodu cytrulinę określa się mianem must have’u w świecie supli! Dodatkowymi korzyściami płynącymi z jej stosowania są też zwiększona erekcja oraz redukcja zakwasów. Co więcej, jej regularne spożycie zwiększa wytrzymałość mięśniową i tlenową, a także wpływa na resyntezę fosfokreatyny!

**Dawkowanie cytruliny** jest zależne od planu, jaki realizujemy. Osobom aktywnym fizycznie zaleca się przyjmowanie 6-8 g środku na dobę, najlepiej w okresie około wysiłkowym. Dawka ta powinna być znacznie mniejsza, gdy naszym celem jest poprawa pracy układu krążenia lub w problemach ze wzwodem.

**Kreatyna matką supli**

[Kreatyna](https://mamutpro.pl/kreatyny-19) to ulubienica wśród sportowców! Nie ma drugiego tak dokładnie przebadanego i bezpiecznego suplementu, jak ona. Co ciekawe, kreatyna jest naturalnie występującą w organizmie człowieka aminą, zaś jej synteza zachodzi w wątrobie, trzustce i nerkach. Jej większe ilości możemy znaleźć w mięsie wołowym, jednak często zdarza się, że konwencjonalna żywność nie wystarcza i musimy sięgnąć po suplement.

Suplementacja kreatyną zwiększa jej stężenie w organizmie, co jest nie bez znaczenia. Transportowana wraz z krwią wprost do mięśni, kreatyna gromadzi się w postaci fosfokreatyny, która wskutek rozpadu uwalnia energię (ATP). Ma to miejsce podczas stanu maksymalnej aktywności o charakterze beztlenowym np. interwał, trening siłowy, sprinty.

**Kreatyna** przyczynia się do wzrostu suchej masy mięśniowej, biorąc udział w resyntezie białek. Ponadto, zwiększa uwodnienie komórek mięśniowych, stwarzając doskonałe środowisko anaboliczne. A o czym mówi się rzadziej - ochrania narządy takie, jak wątroba czy serce oraz wspomaga pracę mózgu, poprawiając koncentrację i pamięć.

Jeśli chodzi o **dawkowanie kreatyny** - zażywamy 2 dawki dziennie, gdzie pierwszą (dawka = 5 g) stosujemy rano, najlepiej po posiłku, drugą zaś zawsze przed lub po treningu. Aby zwiększyć biodostępność suplementu, warto stosować równolegle do niej odżywkę węglowodanową, która podniesie poziom insuliny i stworzy warunki do lepszej wchłanialności, lub zamiast tego - zażywać kreatynę zawsze po posiłku oraz do 30 min. po treningu, kiedy stężenie powyższego hormonu również naturalnie wzrasta.

Naturalnie, istnieją przeciwwskazania względem stosowania kreatyny. Nie powinny po nią sięgać osoby, które odczuwają przykre dolegliwości żołądkowe po jej zażyciu, cierpiący na niewydolność nerek oraz nieuregulowane nadciśnienie tętnicze.