

## Jakie witaminy są ważne dla osób aktywnych fizycznie



Okres wakacyjny to czas, który sprzyja różnorodnym formom aktywności fizycznej. Niemalże codziennie jestem zasypywana przez Was pytaniami, na temat tego: Jakie suplementy diety poleciłaby Pani sportowcom lub osobom o wzmożonej aktywności fizycznej? Postanowiłam wyjść naprzeciw Waszym oczekiwaniom i napisać kilka słów, które uściślą dlaczego, po co i jakie suplementy diety COLWAY najlepiej zaproponować tej docelowej grupie ludzi.

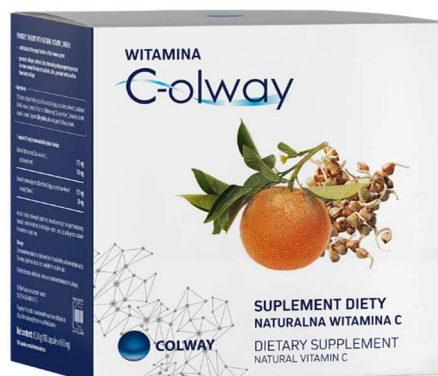
Zapotrzebowanie na witaminy i minerały uzależnione jest oczywiście nie tylko od rodzaju aktywności fizycznej, ale w dużej mierze i przede wszystkim od stopnia jej intensywności. Zatem... im większa aktywność, tym bardziej nasilają się procesy metaboliczne. Z innej strony, istnieje wiele dyscyplin sportowych, które wymuszają na sportowcu ( jeśli mówimy o aktywności fizycznej zaawansowanej – sportowej ) trzymanie się ściśle określonej diety. Nie wszyscy jednak zwracają uwagę na to, czy dieta ta jest odpowiednio zbilansowana, a osoby,

które nie uprawiają żadnego sportu wyczynowo, ale są amatorami różnych dyscyplin często nie posiadają wiedzy na temat tego, jak taka dieta w ich przypadku powinna wyglądać. Jedno jest absolutnie pewne! Im lepiej zbilansowana i dobrana dieta, tym mniejsze ryzyko urazów, bóli mięśniowo – stawowych etc. Jeśli przy specjalistycznej diecie, zadbamy o odpowiednią suplementację, która dodatkowo uzupełni niedobory witaminowo – mineralne – sukces murowany! To, co gwarantuje odpowiednie funkcjonowanie naszego organizmu, który poddawany jest obciążeniom fizycznym to takie witaminy i minerały, które uczestniczą w procesach energetycznych, krwiotwórczych, rozwoju i regeneracji tkanek oraz antyoksydanty.

## Niezbędnik suplementacyjny każdego sportowca

### Witamina C i Colvita – silna podstawa suplementacji

Witamina C ma wiele funkcji. W odniesieniu do obciążenia organizmu wysiłkiem fizycznym, należy podkreślić bardzo ważną jej rolę jako antyoksydantu, chroniącego komórki przed uszkodzeniami podczas treningu. Należy podkreślić również to, że uczestniczy w tworzeniu tkanki łącznej ( będącej głównym budulcem ścięgien i więzadeł ) oraz produkcji ważnych hormonów, np. adrenaliny. Poza tym trzeba wyjść od tego, że każdy wysiłek fizyczny wymaga od nas ogromnego zaangażowania, a co za tym idzie, często prowadzi do zmęczenia i wycieńczenia naszego organizmu.



To między innymi witamina C pomaga nam w walce z osłabieniem i spadkiem formy. Do innych ważnych funkcji możemy zaliczyć:

- Witamina C bierze udział w syntezie kolagenu, który odgrywa istotną rolę w procesie wiązania komórek kości, zębów, naczyń włosowatych
- Odpowiada za stabilizację błon komórkowych, co ma duże znaczenie szczególnie w trakcie długiego i intensywnego treningu
- Bierze udział w metabolizmie tłuszczów, cholesterolu i kwasów żółciowych
- Uczestniczy w tworzeniu erytrocytów ( poprawia absorpcję żelaza )

Źródłem witaminy C są: czarna porzeczka, czerwona papryka, brukselka, kalafior, szpinak, truskawki, poziomki, cytrusy, owoce dzikiej róży, natka pietruszki, kapusta, pomidory.

Jeśli rzeczywiście prowadzisz intensywny tryb życia postaw na **wit. C – olway** – całkowicie naturalną i dobrze przyswajalną. Kompatybilnie i równoległe do witaminy C, jeśli myślimy o szybkich i trwałych efektach suplementacji, powinniśmy zażywać suplement **Colvite**. To absolutne minimum do tego, aby wzmocnić cały aparat ruchu i zabezpieczyć kości, stawy i więzadła przed wszelkiego rodzaju urazami. To najlepszy z obecnie dostępnych na rynku suplement, który ma olbrzymi wpływ na znaczną regenerację tkanki łącznej, za którą odpowiada głównie kolagen zawarty w tym suplemencie.



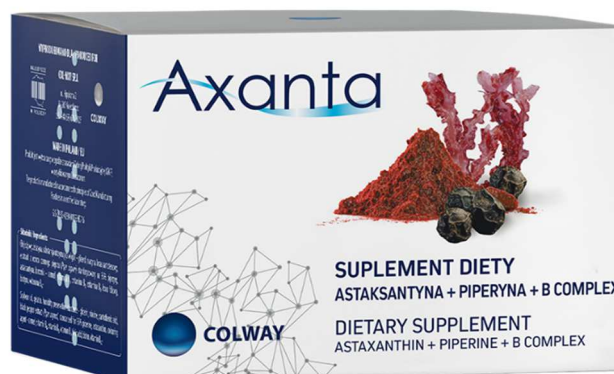
## GanoCord, Axanta i Colamina – kompleksowa suplementacja

### Witaminy z grupy B

Nie mniej istotne są witaminy z grupy B. Zobaczmy co pisze na ten temat Ewelina Mazur – dietetyk kliniczny w Centrum Diagnostyki Dietetyczno – Sportowej w Poznaniu:

*„Sportowcy wykazują większe zapotrzebowanie przede wszystkim na witaminy B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> i PP, ponieważ ich podaż powinna być uzależniona od ilości spożywanych węglowodanów. Witaminy z grupy B uczestniczą w metabolizmie tłuszczów i białek, przyczyniają się do gromadzenia glikogenu w wątrobie, zwiększają wykorzystanie tlenu przez tkanki oraz odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Na odpowiednią podaż witaminy B, biorącej udział w produkcji czerwonych krwinek powinni zwrócić uwagę sportowcy będący na diecie wegańskiej”.*

Źródłem wit. B są: produkty pełnoziarniste, jaja, produkty pochodzenia zwierzęcego oraz drożdże. Polecanym suplementem diety bogatym w witaminy z grupy B jest **GanoCord**, którego składnik Kordyceps, zawiera równie ważny cynk, selen, magnez, żelazo i potas, a w zasadzie aż 77 makro i mikroelementów. Bezapelacyjnym natomiast suplementem zawierającym cały wachlarz tych witamin jest **Axanta**, która zawiera witaminy B w ich najbardziej przyswajalnych formach.



## Minerały

Niemiecki naukowiec Ulrich Sommer w medycznym czasopiśmie /Gedsunsein /z października 1989 roku. – „...nowe komórki w organizmie nie mogą powstać bez udziału witamin, aminokwasów, odpowiednich enzymów i hormonów. Nasze ciało musi je przyswoić z zewnątrz lub samo je wyprodukować. Jednak nie może się to stać bez obecności minerałów i pierwiastków śladowych. Brak choćby jednego z nich powoduje poważne zaburzenia w pracy całego organizmu/.” Tak więc, potas, magnez, żelazo, wapń to taki właśnie niezbędny minerałowy. Osoby aktywne fizycznie, regularnie ćwiczący na siłowni, sportowcy podczas intensywnego treningu, tracą duże ilości nie tylko wody w swoim organizmie, ale również wraz z potem, soli mineralnych. Podczas długiego wysiłku fizycznego nie należy zapomnieć o prawidłowym nawadnianiu organizmu. W tym celu COLWAY wprowadził do **sprzedaży Butelki EQUA ze szkła borokrzemowego**, które dzięki swoim niesamowitym właściwościom nie tylko aktywizuje ale również strukturyzuje wodę. Dodatkowo związki krzemu mają znaczny wpływ na czynniki prozdrowotne każdej wody, którą do niej wlejecie.

Kolejnym ważnym minerałem jest **wapń**, która korzystnie wpływa na czynność nerwów oraz tak powszechną kurczliwość mięśni. Dzięki odpowiedniej podaży tego minerału możecie w szybki sposób skrócić czas regeneracji organizmu po wysiłku. Podobnie jest z **magnezem**. *„Magnez jest kofaktorem wielu enzymów biorących udział w metabolizmie węglowodanów, białek oraz tłuszczów. Jest niezbędny do prawidłowego skurczu mięśni oraz właściwego funkcjonowania układu nerwowego. Jego odpowiednia podaż jest szczególnie ważna dla sportowców kontrolujących masę ciała”* – pisze wspomniana już wcześniej Ewelina Mazur - dietetyk kliniczny w Centrum Diagnostyki Dietetyczno – Sportowej w Poznaniu.

I na koniec **żelazo**. Jego niedobór może znacznie zmniejszyć wydolność naszego organizmu albo znacznie obniżyć jego odporność. W obliczu znacznej tendencji do stosowania różnego rodzaju diet w tym diet wegańskich i wegetariańskich, osoby które takie diety stosują powinny zwrócić szczególną uwagę na ten minerał. Oprócz tego żelazo odpowiada za tworzenie hemoglobiny oraz mioglobiny, a co ważniejsze odpowiada za transport tlenu do wszystkich komórek organizmu!.



Wszystkie wspomniane powyżej minerały znajdziecie w suplemencie diety **Colamina**, która jest uznawana za jedno z najbogatszych znanych na świecie źródeł bioorganicznych, zawierająca w sobie drugi drogocenny składnik – minerały koloidalne z kopalnego złoża roślinnego. Koloidalne minerały roślinne zawierają ponad 70 minerałów roślinnych o niezwykle wysokim stopniu wchłaniałości m.in.: wapń, fosfor, potas, sód, magnez, siarka; oraz jod, selen, miedź, cynk, bor, molibden, beryl, lit, chrom, mangan, żelazo, tal, wanad oraz wiele innych.



Podsumowując temat suplementacji jako ważnego aspektu dla osób, które prowadzą aktywny tryb życia, pragnę zwrócić uwagę na to, iż niezależnie od tego czy dana aktywność fizyczna jest traktowana jako pasja, czy mówimy o bardziej zaawansowanej aktywności jaką jest profesjonalny trening sportowy, każda z tych grup powinna mieć świadomość tego o jakie witaminy i minerały powinna zadbać i jakie z nich są szczególnie cenne w czasie ogromnego wysiłku naszego organizmu.