Dane aktualne na dzień: 04-05-2024 13:41

Link do produktu: https://sportowesuplementy.pl/vita-min-multiple-sport-40-60kaps-olimp-sport-nutrition-p-711.html

VITA-MIN MULTIPLE SPORT® 40+ 60kaps. - Olimp Sport Nutrition

Cena	**38,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Kod EAN	**5901330054853**
Producent	**Olimp Sport Nutrition**
Produkt	**Suplement diety.**
Uwagi	**Nie może być stosowany jako zamiennik bądź substytut zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanego dziennego spożycia. Produktu nie należy podawać matkom karmiącym oraz kobietom w ciąży. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.**

Opis produktu

Aktywność fizyczna i odpowiednio zbilansowana dieta po 40-stce to klucz do zdrowia i sprawności organizmu.
Naturalnym uzupełnieniem diety osoby aktywnej powinny być witaminy i minerały, które organizm wydala wraz z potem w czasie wysiłku.
Vita-Min Multiple Sport 40+ to preparat multiwitaminowy stworzony dla osób aktywnych po 40-stym roku życia.

Vita-Min Multiple 40+ dedykujemy osobom, które:
- dążą do utrzymania zdrowia i witalności,
- chcą wzmocnić przemiany metaboliczne organizmu,
- chcą poprawić swoje zdolności wysiłkowe,
- chcących uzupełnić dietę o witaminy i minerały,

Wysiłek fizyczny, pomimo wielu zalet z nim związanych, niesie ze sobą również ryzyko aktywacji stanu stresu oksydacyjnego. Dzieje się tak wtedy , gdy zaburzona zostaje równowaga procesów utleniająco- redukujących w organizmie, co skutkuje nadmiernym gromadzeniem się wolnych rodników w ciele. Przeciwutleniacze, których zadaniem jest neutralizowanie ROS nie są w stanie poradzić sobie ze skalą problemu. Wiek i związany z nim spadek szybkości metabolizmu także może potęgować wywoływanie takich stanów, czego konsekwencją (na poziomie molekularnym) może być uszkodzenie DNA, lipidowej błony komórkowej, struktury aminokwasów i białek.
O tym że tlen może mieć również swoje „ciemne strony” przekonano się już jakiś czas temu. Chodzi o jego toksyczność (konkretnie właściwość tę posiadają powstające z niego reaktywne formy ROS, czyli wolne rodniki tlenowe), która w momencie zniesienia homeostazy w organizmie, czyli równowagi red-ox, może prowadzić do uszkodzeń w obrębie komórek lub tkanek. Między innymi dlatego zawarty w Vita-Min Multiple Sport 40+kompleks witamin i minerałów przyczynia się do przywrócenia homeostazy wśród osób trenujących, szczególnie tych po „czterdziestce”.

Co zatem znajduje się w Vita-Min Multiple Sport 40+, czyniąc z niego wyjątkowy produkt?

Dwufazowy suplement diety w postaci kapsułek zawiera kompozycję witamin i ekstraktów roślinnych VITA-PLEX SPORT® 40+:
Ekstrakt z owoców palmy sabałowej (Serenoa repens J.K. Small) oraz ekstrakt z korzenia Ashwagandhy KSM-66(Withania somnifera L. Dunal), który pełni rolę adaptogenu, regulującego gospodarkę energetyczną organizmu i wspomagającego w stanach zmęczenia czy wyczerpania, w kooperacji z witaminami stanowią bazę pierwszej kapsułki.

CHELA-MIN SPORT® 40+ to w przemyślany sposób zestawione składniki mineralne, w tym minerały w formie chelatów aminokwasowych Albion®, czyli w postaci kompleksów pierwiastków ze słabymi kwasami organicznymi i aminokwasami, co sprawia, że biopierwiastki są w pełni hypoalergiczne i bezpieczne w stosowaniu. Chelaty Albion® są bardzo dobrze przyswajalną formą minerałów, które nie powodują podrażnień żołądka i nie hamują wchłaniania innych minerałów.
Zgodnie z badaniami, witaminy i minerały znajdujące się w Vita-Min Multiple Sport 40+ wpływają na:
Witamina A odgrywa istotną rolę w procesie specjalizacji komórek; przyczynia się do tworzenia nowych fotoreceptorów odpowiedzialnych za zachowanie prawidłowego wzroku

Spożywanie witaminy C oraz minerałów jest korzystne dla skutecznej regeneracji potreningowej oraz obniżenia stanu zapalnego organizmu [4]

Spożywanie witaminy E zapobiega destrukcji błony komórki mięśniowej podczas intensywnej pracy fizycznej [4] a także może zapobiegać

obniżeniu wydolności fizycznej podczas podejmowania treningu na dużych wysokościach nad poziomem morza. Witamina E zapobiega rozpadowi czerwonych krwinek oraz zagęszczeniu krwi i tym samym utrzymuje ich prawidłowe funkcje związane z transportem tlenu. [6] Niedobory witaminy E skutkują obniżoną zdolnością wysiłkową i większą podatnością błony komórkowej w następstwie degeneracyjnego działania wolnych rodników tlenowych [6]

Witamina E pozwala na szybszą regenerację organizmu czego przejawem jest większy stosunek testosteronu/kortyzolu 24h po treningu (pozytywny status anaboliczno – kataboliczny). [6]

Działanie witaminy C i E mają charakter synergistyczny [3]

Kompleks witamin B odpowiedzialny jest za regulację układu nerwowego, odpornościowego oraz za prawidłowy metabolizm energetyczny komórki mięśniowej.
Witamina B1:
- wspomaga procesy metaboliczne i funkcje mózgu,
- utrzymuje w zdrowiu układ nerwowy,
- pomaga w chorobach skóry i leczenia tkanek po operacjach,

Witamina B2 - pomaga w przyswajaniu żelaza, wytwarzaniu hemoglobiny, syntezy białka oraz przemiany tłuszczy i węglowodanów.

Witamina B3 (niacyna) – bierze udział w formowaniu się dinukleotydu niktynoamidoadeninowego (NADH/NAD+) , który jest odpowiedzialny za prawidłowy przebieg glikolizy i cyklu Krebsa pełniąc funkcje akceptora elektronów i protonów

Witamina B6 – uznawana jako jedna z najważniejszych witamin sportowców gdyż bierze bezpośredni udział w prawidłowym formowaniu się czerwonych krwinek (erytrocytów) oraz reguluje gospodarkę wodno – elektrolitową. Badania wskazują, iż niedobory tej witaminy obniżają poziom wydolności fizycznej [7]

Kwas foliowy – niezbędny dla syntezy DNA, tym samym reguluje wzrost i funkcjonowanie wszystkich komórek. Kwas foliowy z witaminą B12 uczestniczy też w tworzeniu i dojrzewaniu czerwonych krwinek.

Witamina B12 bierze udział w rozkładzie homocysteiny, przez co niezwykle skutecznie chroni ścianki naczyń krwionośnych. Regule optymalną pracę układu nerwowego, syntezę białka oraz tworzenie się nowych erytrocytów.

Witamina D przekształcana jest w kalcytriol, który z kolei moduluje aktywność ponad 2000 genów odpowiedzialnych za dojrzewanie komórek, syntezę białka oraz za odpowiedź immunologiczną organizmu (odporność). Witamina D jest niezbędna dla prawidłowej przebudowy naszej tkanki kostnej i istotnie wpływa na szybkość regeneracji mięśniowo – powięziowej w trakcie leczenia kontuzji [2]

Kwas pantotenowy – jest częścią koenzymu A, który jest niezbędny dla prawidłowego transportu związków energetycznych z tłuszczy, węglowodanów i białek oraz za włączenie ich do cyklu Krebsa

Biotyna - bierze udział w syntezie DNA w procesie tworzenia się nowych komórek, a także wspiera proces glukoneogenezy – czyli przekształcania innych związków niż glukoza do glikogenu zapewniając odpowiedni zapas substratów energetycznych

Mikroelementy:
Mangan i cynk są niezbędne jest w procesie usuwania wolnych rodników tlenowych powstałych w wyniku fosforylacji oksydacyjnej (mitochondrialny łańcuch oddechowy) oraz wchodzą w skład jednego z najważniejszych enzymów antyoksydacyjnych: manganowa dysmutaza ponadtlenkowa (MnSOD) [1,3]

Magnez – niedobór magnezu ma wpływ na rozwój osteoporozy, zaburzenia gospodarki lipidowej i nerwowo – mięśniowej. Jon magnezu bierze udział w wytwarzaniu i przenoszeniu energii a jego właściwe stężenie powoduje lepszą tolerancję wysiłku fizycznego [5]

Wapń – bierze udział w krzepnięciu krwi, w skurczu mięśni szkieletowych i gładkich, w aktywnym transporcie przez błony oraz w regulacji pracy wielu enzymów.

Potas - jest głównym minerałem wewnątrzkomórkowym. Bierze udział w utrzymaniu równowagi kwasowo – zasadowej i wodno – elektrolitowej.

Jod – niezbędny w produkcji hormonów tarczycy (T3, T4) odpowiedzialnych za metabolizm energetyczny całego organizmu, termoregulację oraz kontrolę masy ciała

Chrom – wspiera działanie insuliny przez co efektywnie wpływa na metabolizm węglowodanów. Połączenie chromu z insuliną stymuluje syntezę białek przez poprawę przenikania aminokwasów do wnętrza komórek

Selen – jest niezbędny w tworzeniu się peroksydazy glutationu, enzymu wchodzącego w skład obrony antyoksydacyjnej. Selen działa również synergistycznie z witaminą E, blokując szkodliwe procesy utleniania w tkankach

Skład

VITA-PLEX SPORT® 40+

Składniki: witaminy (mikrokapsułkowany kwas L-askorbinowy (PureWay-C®) – wit. C, octan DL-alfa-tokoferylu – wit. E, amid kwasu nikotynowego – niacyna, cyjanokobalamina – wit. B12, chlorowodorek pirydoksyny – wit. B6, monoazotan tiaminy – wit. B1, ryboflawina – wit. B2, octan retinylu – wit. A, D-pantotenian wapnia – kwas pantotenowy,

menachinon-7 – wit. K, cholekalcyferol – wit. D, kwas pteroilomonoglutaminowy – foliany, D-biotyna – biotyna), 10,5% ekstrakt z owoców palmy sabałowej (Serenoa repens J.K. Small), 5,2% ekstrakt z korzenia Ashwagandhy KSM-66 (Withania somnifera L. Dunal), substancja wypełniająca – celuloza mikrokrystaliczna; substancja przeciwzbrylająca – sole magnezowe kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu; kapsułka (składniki otoczki – żelatyna, barwnik: E 171).

Dawkowanie

Zalecana dzienna porcja: 1 kapsułka VITA-PLEX SPORT® 40+ oraz 1 kapsułka CHELA-MIN SPORT® 40+ raz dziennie po posiłku głównym, popijając dużą ilością wody. Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Uwaga: nie zaleca się stosować produktu u dzieci, kobiet w ciąży, planujących ciążę, karmiących piersią oraz w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników preparatu. Przed rozpoczęciem stosowania produktu zaleca się konsultację z lekarzem lub farmaceutą. Nie przyjmować łącznie z innymi preparatami witaminowo-mineralnymi. W okresie stosowania preparatu nie należy spożywać alkoholu oraz stosować leków nasennych, uspokajających czy przeciwlękowych.

Badania

Bibliografia:

1. Abbas Y, Javadi M, Mirmiran P and Bahadoran Z. Exercise-Induced Oxidative Stress and Dietary Antioxidants Asian J Sports Med. 2015 Mar; 6(1): e24898.

2. Barker T1, Henriksen VT, Martins TB, Hill HR, Kjeldsberg CR, Schneider ED, Dixon BM, Weaver LK. Higher Serum 25-Hydroxyvitamin D Concentrations Associate with a Faster Recovery of Skeletal Muscle Strength after Muscular Injury. Nutrients. 2013 Apr 17;5(4):1253-75.

3. Fischer CP, Hiscock NJ, Penkowa M, Basu S, Vessby B, Kallner A, Sjöberg LB, Pedersen BK. Supplementation with vitamins C and E inhibits the release of interleukin-6 from contracting human skeletal muscle. J Physiol. 2004 Jul 15;558

4. Powers, S.K., and M.J. Jackson (2008). Exercise-induced oxidative stress: cellular mechanisms and impact on muscle force production. Physiol. Rev. 88:1243-1276

5. Nielsen FH, Lukaski HC. Magnes Res. 2006 Sep;19(3):180-9. Update on the relationship between magnesium and exercise.

6. Richard DT. Vitamin E and athletic performance. Asia Pacific J Clin Nutr (1993) 2, Suppl 1, 37—42.

7. Van der Beek EJ. Vitamins and endurance training. Food for running or faddish claims? Sports Med. 1985 May-Jun;2(3):175-97.