



NA LISTI OMILJENIH SUPLEMENATA KOD BODIBILDERA I POKLONIKA FITNESA STANDARDNO SE NALAZE WHEY PROTEIN, BCAA, KREATIN, GLUTAMIN... AKO PROSIRIMO SPISAK, NA NJEMU BI SVOJE MESTO NASLI JOS I BETA ALANIN, KARNITIN, NEKI SAGOREVACI I SLICNO...

Ali, da li ste ikada razmisljali o folatu, vitaminu iz B grupe, koji pomaze razvoj fetusa za vreme trudnoce, ali zato moze da pomogne i rast misicnih vlakana? Ili melatonin, koji hiljadama ljudi pomaze da spavaju bolje? Ovi, i veliki broj drugih suplemenata, na prvi pogled deluju da ne mogu puno toga da pruze kada je u pitanju izgradnja misicne mase i skidanje masti- ali to je tako samo ukoliko ih gledate površno. Stavise, postoji znacajan broj suplemenata za koje mnogi od vas cak nisu imali prilike ni da cuju, ali biste se sigurno veoma iznenadili u koliko velikoj meri mogu da vam pomognu prilikom ostvarenja vasih zeljenih ciljeva. Sada cemo da vas upoznamo sa deset, upravo takvih suplemenata.

### ▣ VITAMIN D

Mozda vasa mama uzima vitamin D za jace kosti. To je sasvim prirodno, jer se zna da ovaj vitamin pomaze apsorpciju i iskoriscavanje kalcijuma iz hrane i suplemenata. Ali, sigurno niste znali da i u misicnim vlaknima postoje receptori za vitamin D, i da on moze da vam pomogne da postanete veci i jaci. Studije kazu da je pokazna veza odredenih receptora za vitamin D sa dobitkom snage nogu i rucnog hvata. Takodje, kada vitamin D reaguje sa ovim receptorima, aktiviraju se geni koji mogu da aktiviraju misicnu masu i snagu. Vitamina D postoji u dva oblika: D2 (ergokalciferol) i D3 (holekalciferol), i oba se u telu pretvaraju u svoju aktivnu formu, tj. Vitamin D. D3 je jaci oblik.

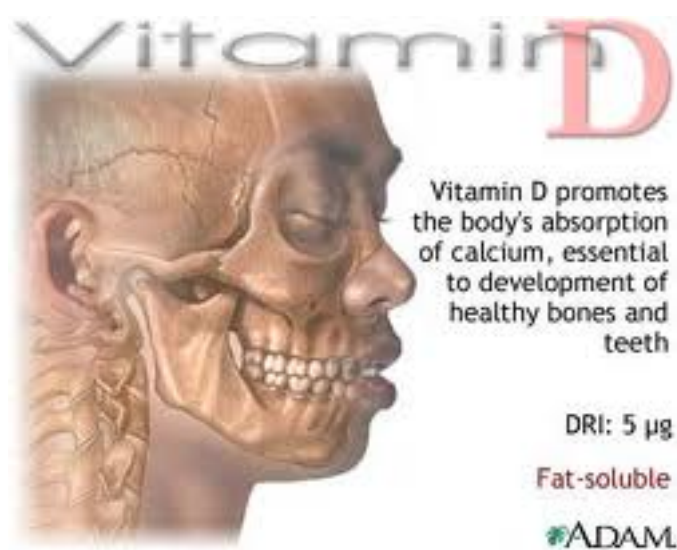
## 10 SJAJNIH SUPLEMENATA IZ SENKE

Napisao Arnautovic Aleksandar

---

### Kako se uzima:

Za maksimalnu interakciju vitamina D sa njegovim receptorima u misicnim vlaknima, uzimajte suplement sa po 1,000IU vitamina D, 1-2 puta dnevno, sa hranom.



### FOLAT

Mozda ste culi da je trudnicama potreban folat, iz grupe vitamina B. Varate se ako mislite da to nema veze sa bodibildingom i fitnessom. Prirodno je da vitamin koji pomaze normalan rast ploda, moze pomoci i rast misicnih vlakana. Folat je kritичno vazan za stvaranje i odrzavanje misicnih celija. Jedan od nacina na koji misici rastu je da se ostecene misicne celije zamenjuju novim, koje se regrutuju iz satelitskih celija. Nove celije rastu cak vece nego sto su bile one stare i Folat je takodje potreban za stvaranje DNK i RNK. Ucestvuje i u pretvaranju arginina u azotni oksid (NO) , cime se pomaze povecanje mase i snage misica. Folat je prirodni oblik vitamina B koji se nalazi u hrani, a folna kiselina sinteticki oblik koji se nalazi u suplementima. U telu se oba oblika pretvaraju u aktivni oblik, L-metilfolat.

### Kako se uzima:

Idealno je uzimati 400-800 mcg L-metilfolata 2-3 puta dnevno, ali dobri rezultati mogu se postici uzimanjem iste doze folne kiseline. Ako uzimate arginin ili neki NO booster, uzmite istovremeno bili koji oblik folata.

### **MELATONIN**

Za melatonin ste culi da dobro pomaze da zaspete , a mozda i da je dobar antioksidant. Ali, ovaj sastojak takodje moze povecati nivoe GH nego oni kojima je dat placebo. Cak i ispitanici kojima je dato svega 0.5 mg melatonina imali su vece nivoe GH posle treninga. Uzimanje melatonina pre treninga povecava nivoe GH i pruza antioksidativnu zastitu koja ce pomoci misicima da se brze oporave. I nemojte brinuti da ce vas uzimanje melatonina tokom dana uciniti pospanim. Istrazivanja su pokazala da, kad je vezbacima dat melatonin 75 minuta pre treninga, nije doslo do pojave pospanosti niti do smanjenja nivoa budnosti.

#### **Kako se uzima:**

Za povecanje nivoa GH za vreme treninga i bolji oporavak, uzimajte 0.5-5 g melatonina 30-60 min pre treninga.

### **PYCNOGENOL**

Ekstrakt iz Francuskog Bozicnog borovog drveta. Uzima se za zdravlje srca, ali je veoma dobar u povecanju proizvodnje NO. U telu se arginin pretvara u NO povecavajući misicnu pumpu, snagu i rast. Ali, reakcija pretvaranja arginina u NO trazi prisustvo enzima nitric oxide sintaze (nos). Pknogenol povecava aktivnost NOS enzima, povecavajući time nivoe NO.

#### **Kako se uzima:**

50-100 mg zajedno sa arginin suplementom 30-60 min pre treninga.



### TEANIN

Teain je aminokiselina iz lisca caja, koja dodaje na ukusu i podstice mentalnu i fizicku aktivaciju. To je modifikovana forma verzija glutamina, koja proizvodi relaksaciju tako sto povecava nivoe inhibitornog transmitera u mozgu, koji je poznat pod imenom gama-amino-butricna kiselina (GABA). Uzimanjem teanina pred spavanje dobija se bolji san, a osim toga GABA moze povecati oslobadjanje hormona rasta (GH), sto sve moze doprineti povecanju misicnog rasta.

#### Kako se uzima:

Uzmite 50-200 mg teanina oko 30-60 minuta pre spavanja, kako bi dodatno podstakli oslobadjanje GH iz hipofize.

### VITEX AGNUS CASTUS

Ekstrakt plodova ovog drveta koristi se u medicini za ublazavanje simptoma PMS-a, a vama ce pomoci u velikoj meri na isti nacin, tako sto aktivni sastojci ovog ploda agnozidi smanjuju nivoe estrogena i povecavaju lucenje luteinizirajuceg hormona (LH). Kod muskaraca to moze da dramaticno poveca nivo testosterona.

### **Kako se uzima:**

200-400 mg vitex agnus castus ekstrakta neposredno pred spavanje u ciklusima od 6-8 nedelja, i sa pauzom od oko cetiri nedelje pre pocetka novog ciklusa.

### **SAFED MUSLI**

Ova indijska biljka vekovima se koristila u drevnoj Ajurvedskoj medicini za lecenje visokog holesterola, dijabetesa i artritisa, nakon sto je nedavno otkriveno da aktivni sastojci ove biljke uticu na nivoe testosterona, ovaj ekstrakt postao je obavezni deo vecine kompleksnih formula za povecanje testosterona. Stigmasterol ima veoma slicnu strukturu kao testosteron i veruje se da se i vezuje za iste receptore kao testosteron i da na taj nacin izaziva iste efekte kao ovaj hormon. Hekogenin se pretvara u jedinjenje cija struktura podseca na testosteron i takodje moze da ima slicna dejstva u telu.

### **Kako se uzima:**

Uzimajte 200-400 mg ovog ekstrakta 2-3 puta dnevno sa hranom, tako da jednu dozu uzimate 30-60 minuta pre treninga. I ovaj suplement uzimajte u ciklusima: 6-8 nedelja uzimanja pa oko 4 nedelje pauze pre novog ciklusa.

### **STINGING NETTLE ROOT**

Ovo je vrsta koprive koja pretežno raste u Latinskoj Americi. Obicno se uzima za ublazavanje simptoma povecanja prostate kod starijih muskaraca, i za smanjenje krvnog pritiska. Medjutim, i mladji muskarci mogu da imaju velike koristi od ovog suplementa, posto on moze da poveca kolicinu tzv. Slobodnog testosterona , tj.testosterona koji u krvi nije vezan za posebne vezujuce SHBG proteina. Mozda niste znali, ali samo molekuli testosterona i njegov derivat DHT, koji je poznat po tome sto izaziva uvecanje prostate. Ujedno, tako dobijate i vise testosterona koji ce ostati na raspolaganju za anabolicko dejstvo u povecanju misicnog rasta i oporavka.

### **Kako se uzima:**

## 10 SJAJNIH SUPLEMENATA IZ SENKE

Napisao Arnautovic Aleksandar

---

Uzimajte 100-500 mg ovog ekstrakta 2-3 puta dnevno, na prazan stomak.

### **AVENA SATIVA**

Ovaj latinski naziv mozda zvuči fensi, ali ovo je u stvari ovas ili zob. Medjutim, uzimanje ovog ekstrakta nije isto sto i kad pojedete porciju ovsenih pahuljica. Avenakozidi, aktivni sastojci u zobu, slicni su saponinima iz biljke Tribulus Terrestris, sto znaci da mogu povecati lucenje LH iz hipofize, cime se na kraju podsticu testisi da proizvode vise testosterona.

#### **Kako se uzima:**

Trazite proizvod koji sadrzi oko 100-300 mg avena sativa ekstrakta i sa koncentracijom 10:1. uzimajte po jednu dozu ekstrakta 2-3 puta dnevno, tako da jednu dozu uzmete 30-60 minuta pre treninga. Isto kao i Vitex agnus castus, i avena sativa se uzima u ciklusima sa po 6-8 nedelja i sa po 4 nedelje pauze.

### **MATICNI MLEC**

Maticni mlec se proizvodi u zlezdama pcela radilica, i daje se larvama i pceli matici. Ali, on moze puno da ucini i za vas. Sadržaj zaista puno proteina i drugih nutrijenata, ukljucujuci tu vitamine grupe B, vitamin A, C, D, E, kao i 10-HDA (posebnu nezasicenu masnu kiselinu). Iako do sada nema puno istrazivanja radjenim na ljudima, izvestaji iz prakse nam ukazuju da je maticni mlec efikasan za povecanje energije i smanjenje zamora. Studija koja je sprovedena na zivotinjama dosla je do rezultata da je davanje suplemenata maticnog mleca sprecilo pojavu zamora tokom intenzivnih napora, putem smanjenja nagradnje mlecne kiseline u misicima. To je vrlo znacajno za bodibildere i sve one koji vezbaju u teretani, posto je upravo nagradnja mlecne kiseline i osećaj zgaranja koji ona izaziva, razlog koji nas uvek tera da završimo seriju.

#### **Kako se uzima:**

Oko 1.000mg maticnog mleca oko 30 min pre treninga, za smanjenje moci da uradite vise ponavljanja u vise serija, za sto veci misicni rast i sveukupni napredak.



CHASTE TREE *Vitex agnus castus*

### **POVECANJE TESTOSTERONA**

#### **OSAM NEDELJA SA CETIRI NEDELJE PAUZE**

VITEX AGNUS CASTUS: 200-400 mg odmah pre spavanja, SAFED MUSLI: 200-400mg uz dorucak i rucak, plus jedna doza sa napitkom pre treninga, STINGING NETTLE ROOT: 100-500 mg 2-3 puta dnevno na prazan stomak, AVENA SATIVA: 100-300 mg uz dorucak i veceru, jedna doza sa napitkom pre treninga.

#### **UNIVERZALNA POTREBA**

#### **ZA POVECANJE MISICNOG RASTA, SNAGE I ENERGIJE**

VITAMIN D: 1.000 IU sa doruckom i vecerom, FOLNA KISELINA: 400-800 mg uz dorucak i veceru, ili sa argininom ili NO boosterom 30-60 min pre treninga, PYCNOGENOL: 50-100 mg sa argininom ili boosterom 30-60 minuta pre treninga, TEANIN: 50-200 mg 30-60 miinuta pre spavanja, MELATONIN: 0.5-5 mg 30-60 minuta pre treninga, MATICNI MLEC: 1.000mg, 30 minuta pre treninga.

SVE O TRENINGU, ISHRANI,  
SUPLEMETACIJU NA NAŠEM BLOG-U  
<http://www.ogistra-nutrition-shop.blogspot.com/>

*Peđa Petrović*

SVE ZA SPORTISTE  
I REKREATIVCE

PRIRODNI  
DODACI ISHRANI

BESPLATNI STRUČNI  
SAVETI UZ SVAKI  
KUPLJENI PROIZVOD

**SHOP**  
**OGISTRA**  
**NUTRITION**

Online prodaja suplemenata i dodataka ishrani  
[www.ogistra-nutrition-shop.com](http://www.ogistra-nutrition-shop.com) 066 900 8 555

(X-FITNESS, GODINA VIII, BROJ 49)

Autor: Peđa Petrović

ONLINE PRODAJA SUPLEMENATA I DODATAKA ISHRANI

[www.ogistra-nutrition-shop.com/index.php](http://www.ogistra-nutrition-shop.com/index.php)