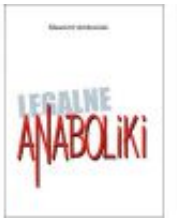
Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 13:01

Link do produktu: https://www.dso.pl/ksiazka-legalne-anaboliki-aut-slawomir-ambroziak-p-5080.html



KSIĄŻKA "Legalne Anaboliki" - aut. Sławomir Ambroziak

Cena **20.00 zł**

Opis produktu

Najnowsza publikacja Sławomira Ambroziaka - człowieka, który ma chyba najwięcej do powiedzenia na temat domowego wspomagania farmakologicznego i suplementacyjnego w sporcie. "LEGALNE ANABOLIKI". W publikacji tej znajdziecie informacje na temat składników, które mogą być niemal tak samo skutecznymi anabolikami, jak silne hormony anaboliczne naszego organizmu - insulina, GH, IGF lub testosteron.
Z tą pozycją powinien zapoznać się każdy, komu nie jest obcy temat suplementacji w sporcie. Wielu z nasz przy wyborze tego, a nie innego suplementu sugeruje się głównie szeroko dostępną reklamą - warto myśleć zajrzeć do "źródła" i poczytać o wszystkich "za" i "przeciw" na temat takich suplementów jak: kreatyna, fenb, tribulus, aminokwasy, leucyna, omega-3 i o wielu innych, które są dokładnie opisane w "Legalnych Anabolikach".

O książce od Autora:

Anabolizm białek to bodaj najważniejszy proces życiowy, decydujący zarówno naszym zdrowiu, jak też tężyźnie fizycznej. Musimy bowiem wiedzieć, że nasz organizm (również inne organizm zwierzęce) – nie licząc wody – niemal w całości zbudowany jest z białek. To właśnie białka decydują o naszym wyglądzie, rozmiarach naszego ciała i rozmiarach innych przedstawicieli fauny. To dzięki odpowiedniej ilości i jakości białek - słoń jest setki razy większy od myszy, a Pigmej tak drastycznie ustępuje warunkami fizycznymi Mariuszowi Pudzianowskiemu – Najsilniejszemu Człowiekowi Świata.
Wiemy, że w dzieciństwie i wieku młodzieńczym wzrastamy i dorastamy, co musi świadczyć o tym, że organizmy nasze magazynują w tym czasie zwiększoną ilość białek. W wieku dojrzałym – jeżeli nie mamy do czynienia z jakąś szczególną sytuacją (choroba, niedożywienie, uprawianie sportu) - ani nie tracimy, ani nie zyskujemy masy ciała, co przemawia za tym, że ilość białek pozostaje w naszych organizmach na stałym poziomie. Natomiast starość to nic innego, jak systematyczna utrata białek, prowadząca do chorób i nieuchronnego kresu naszego żywota, gdyż poniżej pewnego, krytycznego poziomu białek – organizm nie może wypełniać już zadań życiowych.
Jednocześnie musimy mieć świadomość kluczowego faktu – organizm nasz nie jest monolitem, co oznacza, że nie utrzymuje przez całe życie białek zgromadzonych w młodości, tylko bez przerwy je wymienia – degraduje i odbudowuje na nowo, co umożliwia mu bieżącą regenerację i odnowę. Tak więc w dzieciństwie i młodości – rozwija się i rośnie, bo odbudowuje więcej, aniżeli traci. W wieku dojrzałym – utrzymuje status quo, gdyż traci tyle samo, co udaje mu się odbudować. Starość leży na przeciwległym biegunie młodości – tracimy znacznie więcej białek ponad zdolności do ich odbudowy, czego bolesnych konsekwencji nie trzeba chyba tłumaczyć?...
Systematyczne ćwiczenia fizyczne (trening sportowy) markują ten etap naszego życia, jakim jest młodość... W efekcie wzmożonego wysiłku - dochodzi do znacznych strat białek, które organizm stara się – za wszelką cenę – odbudować. Odbudowuje je z pewnym nadkładem – ponad stan wyjściowy (sprzed treningu), co nazywamy adaptacją wysiłkową i co umożliwia mu lepsze przygotowanie na wypadek kolejnego wysiłku. Widzimy więc, że ostateczny efekt uprawiania sportu zależy od mechanizmu budowy białek: im silniej odbudowa dominuje nad degradacją - tym szybsza adaptacja do wysiłku i ostatecznie – większe zdolności wysiłkowe. Zasada ta tyczy (bez wyjątku) wszystkich dyscyplin sportowych: tak samo sportów siłowych i szybkościowych, jak też wytrzymałościowych. Różnica polega tu jedynie na tym, że: w pierwszym przypadku – chodzi głównie o odbudowę białek kurczliwych włókienek mięśniowych, w drugim zaś – szczególnie o odbudowę tzw. białek oddechowych, zaangażowanych w produkcję energii ze spalania składników pokarmowych.
Anabolizmem nazywamy właśnie proces odbudowy białek, podczas gdy katabolizm to proces odwrotny – degradacja tych cennych, podstawowych składników ciała.
Jak więc widzimy: im silniejszy jest anabolizm (a jednocześnie słabszy katabolizm) - tym szybciej przebiega rozwój sportowej formy. W tej sytuacji nie zdziwi nas już fakt, że anabolizm to proces najbardziej pożądany przez sportowców i że anaboliki (związki stymulujące produkcję białek) wzbudzają w środowisku sportowym tak wiele emocji.
Przez długi czas uważano, że anabolikami oddziałującym na geny mogą być tylko hormony. Wprawdzie już w połowie ubiegłego stulecia – kiedy to do arsenału leków i środków dopingujących weszły steroidy anaboliczne (pochodne męskich hormonów płciowych) – zaobserwowano, że te stymulują produkcje białek jedynie w obecności dostatku składników pokarmowych, to jednak sądzono, że składniki pokarmowe mają tu tylko znaczenie substytucyjne – dostarczają aminokwasów niezbędnych do tworzenia cząsteczek białkowych oraz energii „napędzającej" niezmiernie energochłonny proces syntezy białek. Wprawdzie już kilkadziesiąt lat temu wiedziano, że niektóre składniki pokarmowe (witamina A i D oraz tzw. fitohormony) działają anabolicznie tak samo jak hormony (aktywują czynniki transkrypcyjne), to jednak dopiero badania ostatniej dekady dokonały tutaj istnego przełomu – udowodniły, że pewne czynniki transkrypcyjne pozostają pod ścisłą kontrolą wybranych składników pokarmowych, czyli że – składniki te (wyizolowane z żywności i podawane w odpowiednio wysokich dawkach) mogą być niemal tak samo skutecznymi anabolikami, jak silne hormony anaboliczne naszego organizmu – insulina, GH, IGF lub testosteron.
To właśnie tego typu składnikom pokarmowym i mechanizmom ich działania poświęcona jest niniejsza praca. Ponieważ – w przeciwieństwie do hormonów – są one bezpieczne dla zdrowia i dozwolone do stosowania przez przepisy sportowe, dlatego niniejsza pozycję ośmieliłem się zatytułować nieco prowokująco: „Legalne anaboliki". "

O Autorze:

Sławomir Ambroziak - człowiek, który ma chyba najwięcej do powiedzenia na temat suplementacji diety i dozwolonego wspomagania farmakologicznego w sporcie. Były sportowiec, farmaceuta, trener i sędzia dyscyplin siłowych i sylwetkowych. Od 1993 roku, współtwórca sportowej apteki Medsport - pierwszej placówki zajmującej się profesjonalnie wspomaganiem wysiłku, powołanej przy inicjatywie Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej i Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej. Od tego też roku popularyzuje wiedzę na temat składników, działania, wykorzystania oraz znaczenia dla zdrowia i kondycji fizycznej suplementów diety - a przede wszystkim - odżywek dla sportowców. Do chwili obecnej opublikował ponad 1000 artykułów z w. wym. zakresu. Trudno znaleźć chociażby jeden tytuł prasowy o zasięgu ogólnokrajowym, zajmujący się problemami zdrowia lub sportu, który nie miałby zaszczytu gościć na swoich łamach jego publikacji. Na przestrzeni tych lat jego prace z zakresu wspomagania wysiłku ukazywały się w Medycynie Sportowej, Olimpijczyku, Lekkoatletice, Pakerze, Muscle Fitness, Muscle, Iron, Flex, Lady Fitness, Shape, Kulturystyce, Formie i kilku innych tytułach. Był również konsultantem i częstym gościem na łamach prasy fachowej (np. Lek w Polsce, Diabetyk) oraz popularno-zdrowotnej (Moje Zdrowie, Medycyna dla Ciebie, Super Linia itp.). Autor monografii poświęconej L-karnitynie. Przez ponad 10 lat redagował cieszącą się nie słabnącym powodzeniem rubrykę Przegląd Sportowego – Sportowa Apteka, zaś przez ponad 7 – pozostawał jednym z najuczynniejszych autorów pisma Kulturystyka i Fitness Sport dla Wszystkich. Aktualnie, współtwórca z szerokim zespołem fachowców, współredaguje wysokonakładowe, ekskluzywne pismo o tematyce zdrowotno-sportowej – Perfect Body.