



## Pura Glutamina 1250 400Gr

Codice: 1104

€ 25,80 ~~€ 29,00~~ - 11%



### Integratore di Glutamina Ajipure

Migliora il metabolismo proteico (ottimo volumizzatore)  
Contribuisce a svolgere funzione disintossicante a livello muscolare  
Favorisce il recupero  
Rafforza il sistema immunitario

L'integrazione di L-glutamina può apportare una grossa quantità di benefici per chi svolge sport di potenza e per chi vuole aumentare la massa muscolare magra. Infatti un integratore di glutamina può favorire la volumizzazione cellulare favorendo una maggiore sintesi proteica. Questo è possibile perché la L-glutamina permette l'idratazione cellulare creando così un ambiente migliore per la crescita muscolare. Inoltre assumere la glutamina sotto forma di integratore permette di recuperare meglio dopo lo sforzo muscolare.

Pure Glutamine 1250 è un integratore in polvere a base di glutamina in forma purissima e micronizzata (Ajinomoto) per una migliore solubilità ed un più rapido assorbimento. La glutamina è uno degli aminoacidi più abbondanti presenti nel nostro organismo in forma libera e partecipa a numerosi funzioni:

Migliora il metabolismo proteico (ottimo volumizzatore)  
Contribuisce a svolgere disintossicante a livello muscolare  
Favorisce il recupero

La glutamina è essenziale inoltre per la sintesi del glutatione, peptide coinvolto nei sistemi enzimatici di difesa dai processi ossidativi delle sostanze lipidiche, soprattutto le membrane dove i grassi sono presenti in forma di fosfolipidi. Numerosi studi scientifici hanno rilevato l'importante ruolo della glutamina nel processo dei neurotrasmettitori cerebrali. Questo aminoacido è pertanto, insieme al glucosio, il principale nutriente delle cellule cerebrali, utile quindi per aumentare la concentrazione e la lucidità mentale.

### I Benefici della Glutamina Micronizzata

La glutamina è il più comune aminoacido presente nei muscoli perché oltre il 61% del muscolo scheletrico è formato da glutamina. Per il 19% la glutamina è formata da azoto, il che rende il principale trasportatore di azoto nelle tue cellule muscolari. Durante intensi allenamenti i livelli glutamina si abbassano notevolmente, facendo diminuire la forza, resistenza e facendo aumentare i tempi di recupero. Potrebbero essere necessari fino a 6 giorni per ristabilire, dopo un allenamento intenso, i livelli di normalità della glutamina, così da contrastare la ricostruzione muscolare. Studi hanno dimostrato che l'integrazione di L-glutamina può contrastare il catabolismo muscolare e migliorare il metabolismo delle proteine. Oltre a svolgere un ruolo importante

### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/pure-glutamine-100-400gr>

sia nel metabolismo delle di proteine che anti-catabolico, la glutamina inoltre aumenta la capacità di secernere l'ormone della crescita (GH), che contribuisce a metabolizzare il grasso corporeo e sostenere la crescita muscolare. Ciò è particolarmente utile per le persone che, prima del periodo estivo, stanno cercando di perdere grasso senza perdere muscolo. La glutamina è necessaria per tutto il corpo per ottenere prestazioni ottimali. Ecco un elenco dei vantaggi di un'integrazione di L-glutamina:

È collegata alla sintesi delle proteine

Impedisce il catabolismo muscolare, evitando di fornire glutamina alle altre cellule del corpo

Aiuta a mantenere il volume delle cellule e l'idratazione, l'accelerazione il recupero muscolare

L-glutamina favorisce la produzione dell'ormone della crescita (GH). Uno studio ha mostrato come l'integrazione di 3 grammi di L-glutamina abbia comportato un aumento del gh di oltre il 400%. (welbourne, t. 1995. increased plasma bicarbonate and growth hormone after an oral glutamine load. american journal of clinical nutrition 61: 1058-1061. )

Serve a rafforzare il sistema immunitario

La Glutamina è uno dei più importanti elementi nutritivi per l'integrità strutturale dell'intestino

La Glutamina Micronizzata: Massa Muscolare e Recupero

La Glutamina è un aminoacido neutro ed è l'aminoacido più abbondante presente nel muscolo e il sangue umano. Infatti, il 60% della riserva libera di aminoacidi nelle cellule muscolo scheletriche è composto di glutamina. La glutamina è nota come un aminoacido condizionatamente essenziale perchè nei momenti di stress (attività fisica è stress) il corpo ne ha un bisogno maggiore per mantenere le riserve ematiche e muscolari di glutamina. È tratta dalle melasse di frumento per la produzione commerciale. Apporta molti benefici per chi si allena e per chi cerca di aumentare la massa muscolare magra e di ridurre il grasso corporeo. La glutamina integrativa può favorire la volumizzazione cellulare. Questo fenomeno è l'attrazione dell'acqua dentro le cellule muscolari che può aumentare la pienezza muscolare e la sintesi proteica (la produzione delle proteine) e ridurre la proteolisi (la disgregazione delle proteine). infatti, alcuni benefici per la costruzione muscolare dell'assumere creatina sono legati alla sua capacità di aumentare la volumizzazione cellulare. La glutamina ha anche mostrato di favorire il recupero, di rafforzare il sistema immunitario essendo uno degli elementi dell'ormone più potente del corpo, il glutathione, di causare possibilmente rilascio extra di ormone della crescita con una dose di soli 3 g, di determinare parzialmente il ritmo di ricambio proteico nei muscoli, di aumentare la funzione cellulare antinfiammatoria, di favorire l'aumento del deposito di glicogeno muscolare attraverso un meccanismo sconosciuto. Molti di questi effetti potenti possono favorire l'aumento della massa magra e prevenire la disgregazione del muscolo duramente guadagnato.

Glutamina, allenamento e GH

Durante intensi allenamenti i livelli glutamina si abbassano notevolmente, facendo diminuire la forza, resistenza e facendo aumentare i tempi di recupero. Potrebbero essere necessari fino a 6 giorni per ristabilire, dopo un allenamento intenso, i livelli di normalità della glutamina, così da contrastare la ricostruzione muscolare. Studi hanno dimostrato che l'integrazione di L-glutamina può contrastare il catabolismo muscolare e migliorare il metabolismo delle proteine. Oltre a svolgere un ruolo importante sia nel metabolismo delle proteine che anti-catabolico, la glutamina inoltre aumenta la capacità di secernere l'ormone della crescita (gh), che contribuisce a metabolizzare il grasso corporeo e sostenere la crescita muscolare. Ciò è particolarmente utile per le persone che, prima del periodo estivo, stanno cercando di perdere grasso senza perdere muscolo. La glutamina è necessaria per tutto il corpo per ottenere prestazioni ottimali.

dose\*

\*3 g (pari a 1 misurino)

#### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/pure-glutamine-100-400gr>



I-glutammina micronizzata ajinomoto  
3 g

**Caratteristiche**

Non contenenti

Tipologia alimentare

Marca

Formato

Vegetariano

Net Integratori

400Gr

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/pure-glutamine-100-400gr>