



LAVAVITAE & SPORT

Relacje z doświadczeń z zastosowaniem produktu w sporcie

LAVA PURE I SPORT

- ✓ Większa wytrzymałość – LAVA PURE dzięki swoim właściwościom antyoksydacyjnym obniża puls i częstotliwość pracy serca, co prowadzi do lepszego zaopatrzenia w tlen oraz znacznie zmniejsza ilość wolnych rodników tlenowych we krwi.
- ✓ Obciążenie kwasem mlekowym (mleczanem) zmniejsza się w ciągu dwóch tygodni nawet o 30%. Przynosi to znaczną poprawę wydajności.
- ✓ Ciało regeneruje się szybciej. Dzięki temu sportowiec może zwiększyć intensywność treningu lub szybciej wrócić do treningów po zawodach.
- ✓ Dodatkowo LAVA PURE wzmacnia układ odpornościowy poprzez wiązanie i usuwanie toksyn oraz dostarcza organizmowi ważnych minerałów i pierwiastków śladowych.

RELACJA Z DOŚWIADCZENIA Z LAVA PURE

„Ponad dziesięcioprocentowy wzrost wydajności w sporcie!”

Dr Thomas Scheiring, specjalista medycyny sportowej

Liczne badania naukowe w dziedzinie sportu wykazały, że stosowanie LAVA PURE prowadzi do znacznego wzrostu wydolności, co czyni ten produkt szczególnie interesującym zarówno dla sportu wyczynowego, jak i amatorskiego.

Mówię tu z własnego doświadczenia, co potwierdzają również liczne relacje sportowców korzystających z produktu podczas treningów i zawodów. Wysokie obciążenia fizyczne są dużym stresem dla organizmu – „stresem oksydacyjnym”. Wolne rodniki i liczne produkty przemiany materii obciążają organizm i uszkadzają komórki, dlatego muszą zostać wyeliminowane.

LAVA PURE wykazuje u sportowców imponujące efekty i wzrost wydolności, które w innym przypadku mogłyby być osiągnięte jedynie poprzez doping krwi – tutaj jednak w sposób w pełni legalny, bez skutków ubocznych, dzięki naturalnemu usuwaniu toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii. Każdy może skorzystać z tego naturalnego mechanizmu oczyszczającego.

Regularne stosowanie LAVA PURE w sytuacjach treningowych i zawodach sportowych niezaprzeczalnie poprawia metabolizm. Szczególnie redukcja poziomu kwasu mlekowego (laktatu) sprawia, że LAVA PURE jest tak interesujący podczas treningów i zawodów. Produkt zapewnia również krótsze fazy regeneracji, co uwalnia dodatkowe rezerwy energii i zwiększa wydolność. Ma to szczególne znaczenie w sportach wytrzymałościowych, takich jak maraton, ultramaraton czy triathlon, gdzie zawodnicy często przekraczają swoje granice obciążenia. Szeroko zakrojone testy i badania potwierdziły również wiele innych korzyści LAVA PURE, które sportowcy od dawna dostrzegali na własnej skórze.

LAVA PURE obniża poziom stresu i zwiększa zmienność rytmu serca, co znacznie zwiększa efektywność treningu. Ryzyko urazów, takich jak zerwania włókien mięśniowych, zmęczeniowe złamania czy przebiegnięcia, jest zmniejszone dzięki zwiększonej ilości tlenu i redukcji zakwaszenia. Również mięsień sercowy jest lepiej chroniony, ponieważ tętno pozostaje na niższym poziomie przez dłuższy czas. Często zdarza się jednak, że nadmierne obciążenie fizyczne zwiększa podatność na infekcje, które mogą przerywać trening lub nawet uniemożliwić udział w zawodach. Stosowanie LAVA PURE wzmacnia odporność, dostarcza organizmowi ważnych minerałów i pierwiastków śladowych, co daje podwójne korzyści dla sportowców.

Wszyscy sportowcy stosujący ten naturalny minerał doceniają jego wyjątkową tolerancję i naturalne pochodzenie. Ponieważ LAVA PURE działa wyłącznie biofizycznie w przewodzie pokarmowym i nie wpływa na metabolizm, nie istnieje ryzyko, że zostanie uznany za niedozwolony środek w sytuacji zawodowej. „Każdy sportowiec, który nie korzysta z LAVA PURE podczas zawodów, rezygnuje z możliwości zgodnego z przepisami, znaczącego wzrostu wydolności.”





LAVAVITAE & SPORT

Relacje z doświadczeń z zastosowaniem produktu w sporcie

VITA MIN D3 I SPORT

Jeszcze kilka lat temu rola witaminy D w sporcie była tylko mało zbadana. Tymczasem jednak, dzięki wielu badaniom, wiemy jak wielki wpływ ma witamina słońca na wyniki sportowe: na przykład, witamina D zwiększa siłę mięśni – z jednej strony poprzez zwiększenie tempa syntezy białek (buduje się więcej masy mięśniowej), a z drugiej poprzez powiększenie poszczególnych włókien mięśniowych.

- ✓ Witamina D zwiększa maksymalne wchłanianie tlenu.
- ✓ Witamina D zmniejsza stan zapalny mięśni.
- ✓ Witamina D podnosi poziom energii.
- ✓ Witamina D wspiera produkcję testosteronu, który jest znany z wpływu na poprawę wydolności sportowej. Zwiększa masę mięśniową, podczas gdy zawartość tkanki tłuszczowej pozostaje na tym samym poziomie lub nawet się zmniejsza.
- ✓ Witamina D wzmacnia układ sercowo-płucny.
- ✓ Im wyższy poziom witaminy D, tym lepsza wydolność sportowa.
- ✓ Jeszcze lepsze efekty: witamina D3 w połączeniu z witaminą K2.

4000 do 5000 IU witaminy D3 dziennie wydaje się, według aktualnych badań, dobrze poprawiać wyniki sportowe, zwiększać siłę oraz wspomagać regenerację po treningu.



Celem jest co najmniej 50 ng/ml witaminy D3 we krwi.

Dr Cannell – założyciel Vitamin D Council – zaleca lekarzom drużynowym i trenerom sportowym, aby upewnili się, że ich sportowcy mają poziom witaminy D wynoszący co najmniej 46 ng/ml, ponieważ jest to „naturalny” poziom witaminy D, który można zmierzyć w cywilizacjach żyjących jeszcze w pierwotny sposób jako myśliwi-zbieracze i dlatego – według Cannella – mogą stanowić wzór dla „właściwego” i przewidzianego przez naturę poziomu witaminy D.

VITA OMEGA I SPORT

Szczególnie sportowcy powinni skupić się na odpowiedniej podaży kwasów omega-3! Niedostateczna podaż EPA i DHA oznacza nieoptymalne funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, mięśni, mózgu i innych narządów, od których sportowiec jest wyjątkowo zależny i które są szczególnie narażone na stres.

Wpływ kwasów tłuszczowych omega-3 na sport

Sporty wytrzymałościowe: W sportach wytrzymałościowych wielu odnoszących sukcesy sportowców już teraz stosuje dietę bogatą w tłuszcze i suplementację preparatami omega-3. Badania wykazały, że kwasy tłuszczowe omega-3 mogą chronić przed bólem mięśniowym i utratą siły, a także poprawiać syntezę białek mięśniowych.

Mięśnie: EPA i DHA mają działanie anaboliczne oraz pozytywny wpływ na pracę mięśni. Mogą zmniejszyć lub całkowicie zapobiec niechcianemu bólowi mięśni. Co więcej, utrata siły często towarzysząca zakwasom mięśniowym jest ograniczona.

Serce: Kwasy tłuszczowe omega-3 mają znacząco pozytywny wpływ na serce i układ krążenia. Ważne do zapamiętania: Sportowcy mają zwiększone ryzyko nagłej śmierci sercowej. Suplementacja EPA i DHA może znacząco zmniejszyć to ryzyko.

Metabolizm: EPA i DHA przyspieszają metabolizm, zwłaszcza metabolizm tłuszczów, który funkcjonuje lepiej dzięki podawaniu omega-3. Może to być pomocne również w przypadku osób dążących do redukcji masy ciała.

Regeneracja i działanie przeciwzapalne: Przyjmowanie kwasów omega-3 między sesjami treningowymi jest korzystne, ponieważ EPA i DHA wspierają regenerację. Wynika to głównie z ich właściwości przeciwzapalnych (mięśnie, ścięgna, stawy), które skracają czas regeneracji po intensywnych treningach i zawodach. Wysoki indeks omega-3 ma także pozytywny wpływ na rehabilitację po urazach (mięśnie i kości). W długoterminowych badaniach stwierdzono, że regularne przyjmowanie omega-3 wiąże się z lepszą mineralizacją masy kostnej.





LAVAVITAE & SPORT

Relacje z doświadczeń z zastosowaniem produktu w sporcie

VITA REYOUTH I SPORT

Co mówią badania na temat efektów postu w sporcie?

Wiele badań wskazuje, że post przerywany, np. metoda 16:8, ma pozytywny wpływ na wydolność oraz masę ciała. Uczestnicy badań tracili głównie tkankę tłuszczową, zachowując przy tym większość masy mięśniowej i siły. Ponadto, wydolność treningowa sportowców wytrzymałościowych znacząco się poprawiała.



Autofagia – post bez postu!

Wielu sportowców stosuje już metodę 16:8, ale nie trzeba koniecznie pościć, aby uzyskać podobne efekty. Dzięki VITA REYOUTH można czerpać korzyści z postu bez rzeczywistego ograniczania jedzenia. Hasło przewodnie brzmi: „Post bez postu!”

W procesie postu aktywowany jest głęboki proces oczyszczania tkanek i komórek, inicjowany przez substancję spermidynę. Uzupełniając dietę w spermidynę poprzez suplementację, osiąga się te same efekty. VITA REYOUTH dostarcza wysoką dawkę tej substancji w doskonałej biodostępności, pozyskaną z kielków lucerny.

Kompleks witamin z grupy B z roztworu kielków

Sportowcy mają wyższe zapotrzebowanie energetyczne, co wiąże się z większym zapotrzebowaniem na witaminy. Wiele witamin, takich jak B2, B6 i B12, uczestniczy w procesach pozyskiwania energii oraz wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Często sportowcy wyczynowi mają niedobory witamin z grupy B, ponieważ ich spożycie w diecie lub w ramach specjalnych planów żywieniowych jest niewystarczające.

Podczas intensywnego wysiłku, przez pot i wydalanie moczu, tracone są istotne składniki odżywcze, szczególnie rozpuszczalne w wodzie witaminy z grupy B oraz witamina C. Większość witamin z grupy B nie jest produkowana ani magazynowana przez organizm, dlatego odpowiednia podaż tych witamin jest kluczowa dla sportowców.

Witaminy B1, B6 i B12 działają jak „silniki metabolizmu”, wspomagając procesy pozyskiwania energii i zapewniając prawidłowy metabolizm energetyczny. Kwas foliowy odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu przeciążeniom psychicznym podczas intensywnych wysiłków, wspierając produkcję serotoniny, co poprawia funkcje psychiczne.

Ashwagandha – indyjski żeń-szeń

Wyzwania sportowe generują stres. Główne aktywne składniki korzenia ashwagandhy to witanolidy – grupa laktonów steroidowych i alkaloidów steroidowych. Badanie medyczne przeprowadzone na osobach przewlekłe zestresowanych wykazało, że podawanie skoncentrowanego ekstraktu z ashwagandhy znacząco obniżało poziom hormonu stresu – kortyzolu.

Uwaga: Ze względu na działanie steroidowe ashwagandhy istnieje podejrzenie niezgodności z przepisami antydopingowymi, które akceptują wyłącznie substancje bez aktywności hormonalnej. Jednak dla sportu amatorskiego ten efekt nie ma znaczenia.



3/5



LAVAVITAE & SPORT

Relacje z doświadczeń z zastosowaniem produktu w sporcie

VITA INTENSE I SPORT

Aktywność fizyczna powoduje większe zużycie substancji odżywczych, a Vita Intense to doskonały dostawca witamin i minerałów. W tym produkcie płynnym mikrośladniki odżywcze występują w wyjątkowo dobrej biodostępności. Dzięki poręcznym saszetkom pojedyncze porcje można łatwo transportować i spożywać w trakcie treningu lub zawodów.

VITA INTENSE zawiera cenne witaminy z grupy B oraz witaminę D3, których pozytywny wpływ na sport został już opisany w produktach VITA REYOUTH (witaminy z grupy B) oraz witamina D3.

Witamina C i witamina E

Witamina E, w połączeniu z witaminą C, działa ochronnie na komórki mięśniowe, chroniąc je przed stresem oksydacyjnym. Witamina C odgrywa kluczową rolę w tworzeniu i regeneracji tkanki łącznej.

Antyoksydanty

Każda sesja treningowa stanowi obciążenie dla układu ruchu i prowadzi do stresu oksydacyjnego na poziomie komórkowym, co zwiększa zapotrzebowanie na antyoksydanty.

Eliksir witaminowy Vita Intense jest doskonałym źródłem antyoksydantów. Ekstrakt z aronii zawiera mnóstwo polifenoli, takich jak flawonoidy, proantocyjany czy karotenoidy. Aronia to owoc o najwyższej zawartości czerwonych i niebieskich fitochemikaliów, a jej zawartość polifenoli znacznie przewyższa maliny, truskawki czy borówki. Te składniki są uzupełnione polifenolami z zielonej herbaty oraz wtórnymi substancjami roślinnymi z aloesu. Całość tych fitochemikaliów wspiera proces regeneracji poprzez eliminację szkodliwych wolnych rodników.



VITA ENERGY – ZWIĘKSZENIE WYDAJNOŚCI W SPORCIE

Kofeina ma wiele pozytywnych efektów na zdolności sportowe. Zwiększa koordynację między mięśniami, poprawia wytrzymałość i wspomaga spalanie tłuszczu. Redukuje odczuwanie bólu podczas wysiłku, zwiększa szybkość reakcji i tłumi uczucie głodu oraz napady apetytu. Odpowiednia dawka kofeiny zapewnia wyższą wydolność fizyczną i psychiczną.

Inteligentna kaskada składników aktywnych dla długotrwałej energii

VITA ENERGY to inteligentny dostawca kofeiny, który łączy cztery różne źródła tego składnika. Natychmiastowy efekt zapewniają zielona kawa i guarana, które szybko uwalniają kofeinę do krwiobiegu. Surowe kakao i zielona herbata działają wolniej, ale zapewniają stały dopływ energii przez okres do 6 godzin. Równocześnie kordyceps (chiński grzyb gąsienicowy) wspomaga regenerację energii. W tradycyjnej medycynie uznawany jest za tonik energetyczny, który w tle odbudowuje zapasy energetyczne organizmu.

Ponieważ ludzie różnie reagują na kofeinę, najlepiej przetestować swoją indywidualną idealną dawkę podczas fazy treningowej.

UWAGA: Ze względu na stymulujące działanie kordycepsu, VITA ENERGY nie mogło zostać włączone do listy suplementów diety o zminimalizowanym ryzyku dopingu. Na tej liście akceptowane są wyłącznie substancje bez aktywności hormonalnej. Dla sportu amatorskiego ten efekt jednak nie ma większego znaczenia.





LAVAVITAE & SPORT

Relacje z doświadczeń z zastosowaniem produktu w sporcie

VITA CELL – SUPERFOOD DLA SPORTOWCÓW

Jej ogromna gęstość składników odżywczych sprawia, że alga Chlorella jest prawdziwym superfoodem. Eksperci przypisują jej wysoką wartość zdrowotną dzięki synergicznemu działaniu składników – wzajemnie się uzupełniających. Ponadto Chlorella to roślina o najwyższej zawartości chlorofilu – barwnika roślinnego, który nadaje jej intensywnie zielony kolor. Chlorofilowi przypisuje się liczne pozytywne efekty dla ludzkiego organizmu.

Chlorofil

- ✓ Zwiększa ochronę oraz zdolność regeneracji każdej komórki ciała, wydłużając jej żywotność.
- ✓ Stymuluje produkcję czerwonych krwinek i wspomaga oczyszczanie krwi.
- ✓ Zwiększa zawartość tlenu we krwi i poprawia oddychanie komórkowe.
- ✓ Aktywuje metabolizm.
- ✓ Wspiera wszystkie procesy lecznicze.

Chlorella to doskonałe źródło białka

Mikroalga Chlorella dostarcza około 60% wysokiej jakości, łatwo przyswajalnych białek i zawiera wszystkie osiem niezbędnych aminokwasów. Białka nie tylko wspomagają budowę mięśni, ale są również niezbędne do wielu procesów metabolicznych.

Chlorella poprawia także metabolizm węglowodanów. Alga ta sprawia, że glukoza (cukier we krwi) szybciej transportowana jest do komórek mięśniowych i wątroby, co sprawia, że energia uzyskana z glukozy jest dostępna znacznie szybciej.

Szczególnie interesujące dla sportowców: dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów Chlorella znacząco zmniejsza stres oksydacyjny, co przyczynia się do lepszej i szybszej regeneracji.

Chlorella zawiera niemal wszystkie składniki odżywcze

A, D, E, K, C, B1 do B6, biotynę, B12... lista składników odżywczych zawartych w superaldze Chlorella jest niemal nieograniczona. Zawiera nie tylko wszystkie ważne witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, ale także te rozpuszczalne w wodzie.

Dodatkowo mikroalga jest bogata w magnez, wapń, potas i sód, a także zawiera miedź, mangan i selen oraz dwa niezbędne pierwiastki śladowe – cynk i żelazo – które odgrywają kluczową rolę w wielu procesach metabolicznych. Prawdziwy multiwitaminowy booster!

LAVA BATH PO TRENINGU

LAVA BATH to kojąca kąpiel zasadowa do skoncentrowanego usuwania toksyn.

Pomaga w delikatnym usuwaniu kwasów wydzielanych przez skórę. Dzięki temu skóra, jako największy i naturalny organ wydalniczy, jest aktywnie wykorzystywana.

PMA-Zeolit® zawarty w LAVA BATH dostarcza wiele minerałów i przekształca wodę w kąpeli w optymalne źródło regeneracji – idealne dla głębokiej regeneracji po wysiłku fizycznym.

