

Erbe medicinali e aiuti nel Bodybuilding

NOME	DOSE	OBIETTIVO/EFFETTO
<i>ProTrib</i> (tribulus al 20% di protodioscina)	500 – 1.500 mg/giorno	Aumentare l'LH e il testosterone
<i>Fieno greco</i>	2 – 3 gr/giorno	Aumenta il testosterone e i depositi di glicogeno muscolare
<i>Fosfatidilserina</i>	800 – 1.200 mg/giorno; oralmente	25 – 50 mg/giorno intramuscolo Forte anticatabolico
<i>Estratto di radice di ortica</i>	1 – 3 gr/giorno	Riduce l'SHBG, aumenta il testosterone libero
<i>Xanthoparmelia</i>	100 – 300 mg prima dell'attività sessuale	Inibisce il PDE-5 / funzione sessuale
<i>L-citrullina</i>	2 – 5 gr prima dell'attività sessuale	Stimolante dell'ossido nitrico (ON) / funzione sessuale
<i>Cnidium</i>	50 – 150 mg prima dell'attività sessuale	Stimolante dell'ossido nitrico (ON) / funzione sessuale
<i>L-aurina</i>	4 – 15 gr/giorno	Voluminizzante muscolare

Fieno greco Si tratta di una pianta originaria dell'Europa meridionale, del Mediterraneo e del Medio Oriente, in grado di apportare numerosi benefici tra cui un aumento della libido, dei livelli di testosterone e del rilascio d'insulina. L'estratto di fieno greco, anch'esso ricco di saponine furostanoliche, agisce come il Tribulus terrestris, innalzando i livelli di LH e DHEA, quindi anche di testosterone. Questa sostanza offre un ulteriore vantaggio agli hardgainer: assumendo estratto di fieno greco, alcuni bodybuilder hanno notato un certo aumento dell'appetito.

La **fosfatidilserina** è sicuramente la sostanza più nota a chi usa integratori. A essa fondamentalmente si attribuiscono due importanti funzioni:

- a) aumentare la memoria e l'attenzione (in alcuni studi su anziani sembra che abbia migliorato anche l'umore, ma ciò può essere conseguenza di un miglioramento della memoria e dell'attenzione);
- b) contrastare l'azione catabolica del cortisolo.

Ortica (urtica dioica): ha proprietà simili al serenoa. Il testosterone prodotto nei testicoli e nelle ghiandole adrenali può essere legato dal SHGB (sex hormone binding globulin), un ormone che controlla i livelli di testosterone libero. Quando il testosterone si lega al SHGB perde la sua attività biologica e diventa testosterone legato, non disponibile.

Xanthoparmelia Scabrosa - produce rilassamento di muscolo liscio, permettendo dilatazione arteriosa massima e flusso di sangue potenziato.

L-Citrullina malato Rappresenta la nuova generazione dei prodotti per aumentare il rilascio di NO.

Cnidium Specie erbacea annuale (*Umbelliferae*) utilizzata nella medicina tradizionale cinese (She chuang). Stimolante dell'attività sessuale, Antiallergico, Antimicotico, Antivirale.

TAURINA ha una azione antiossidante, rientra nella composizione della BILE, regola i valori di SODIO, POTASSIO, MAGNESIO, e CALCIO nelle CELLULE, e' indispensabile per le funzioni del tessuto muscolare e nervoso, in quanto funziona da neurotrasmettitore, molecola che assicura la conduzione degli impulsi nervosi.