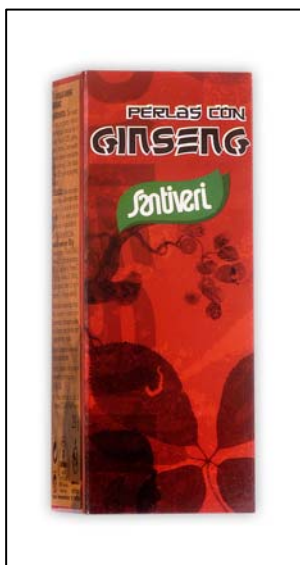


CAPÍTULO 6: Estimulantes naturales: ¡energía a tope!



Para participar con éxito en una prueba como la Nissan Titan Desert no solo es necesario que el cuerpo disponga de unas reservas energéticas adecuadas sino también fáciles de utilizar. Es decir, las condiciones de oxigenación de los músculos deben ser las apropiadas para sacar el máximo rendimiento energético a estas reservas produciendo, a la vez, la menor cantidad de sustancias metabólicas de desecho. Una dieta adecuada, como se explica en el apartado 2, 3 y 4, así como las plantas adaptógenas y ergogénicas como el ginseng o el guaraná, son lo que más pueden ayudar a

lograr este objetivo, ya que ejercen un efecto estimulante sobre el metabolismo y ayudan a que el cuerpo reaccione de la forma más eficiente a las situaciones que requieran de un consumo extra de energía como puede ser una agotadora etapa de la Nissan Titan Desert.



- El ginseng coreano (*Panax ginseng*) es un estimulante y energético natural insuperable con triple acción:

- Primero, tiene una acción movilizadora de las reservas energéticas que favorece la transformación del glicógeno muscular en energía y de este modo favorece que las células musculares funcionen mejor sin sufrir daños por el esfuerzo.

- Segundo, ayuda a que nuestros enzimas trabajen de forma más eficiente y que durante el ejercicio se formen menos sustancias de desecho como el ácido láctico.

- Tercero, el ginseng ayuda a que el oxígeno que llega hasta las células sea mejor aprovechado, consiguiendo una menor producción de radicales libres y en consecuencia un mejor daño inflamatorio sobre la fibra muscular.

Estas tres acciones combinadas, harán que te canses menos y que obtengas un mayor rendimiento.

Puedes tomar el ginseng coreano en forma de cápsulas, 4 al día, 2 por la mañana, y otras 2, a mitad de la carrera.

- El guaraná (*Paulina cupana*): su alto contenido en cafeína (de 2 a 5 veces más que el café) lo convierte en un gran activador que ayuda a evitar o retrasar la fatiga muscular y a estimular el buen funcionamiento del aparato respiratorio y a mejorar la entrada de oxígeno en nuestro organismo. Además, facilita la circulación y normaliza el ritmo cardíaco y esto ayuda a que las células musculares estén más oxigenadas y puedan utilizar mejor sus reservas energéticas.

Puedes tomar 2 cápsulas de guaraná por las mañanas.



NUTRICIÓN DEPORTIVA



Suplementos que te irán bien:

- Realginseng x 2: jalea real con ginseng coreano
- Ginseng cápsulas
- Guaraná cápsulas
- Guaraná + ginseng siberiano en perlas