

Dlaczego woda jest tak ważna?

Efektywna suplementacja substancji aktywnych, takich jak muscymol, wymaga odpowiedniego nośnika. W tym przypadku woda odgrywa kluczową rolę, ponieważ to w niej muscymol rozpuszcza się najlepiej. W przeciwieństwie do spożywania suszonych owocników muchomorze czerwonego, ekstrakcja wodna znacząco zwiększa biodostępność tej substancji.

Jeśli spożywasz suche owocniki, Twoje ciało musi samo wydobyć z nich muscymol. W efekcie pochłaniasz tylko niewielką część tego, co faktycznie jest w grzybie. Tymczasem zastosowanie wody, a zwłaszcza jej połączenie z kwasem (np. octem lub witaminą C), pozwala uzyskać wielokrotnie większą efektywność suplementacji.

Przewaga ekstraktu wodnego nad suszem

1. Większa wydajność

Załóżmy, że masz 10 gramów suszu. Przy mikrodawce 0,5 g dziennie, starczy Ci on na 20 dni suplementacji.

Ale jeśli ten sam susz zalejesz 200 ml wody i dodasz 30 ml octu, powstanie ekstrakt, który można dawkować w mililitrach, co wydłuża jego żywotność nawet do 200 dni!

2. Brak chityny

Wysuszone owocniki zawierają chitynę, która jest trudna do strawienia i może powodować dyskomfort trawienny. Natomiast ekstrakt wodno-kwaśny, czyli ambrozja, jest pozbawiony tej substancji. Dzięki temu eliminujemy problem bólów brzucha, które mogą towarzyszyć spożywaniu całych grzybów.

3. Lepsza biodostępność

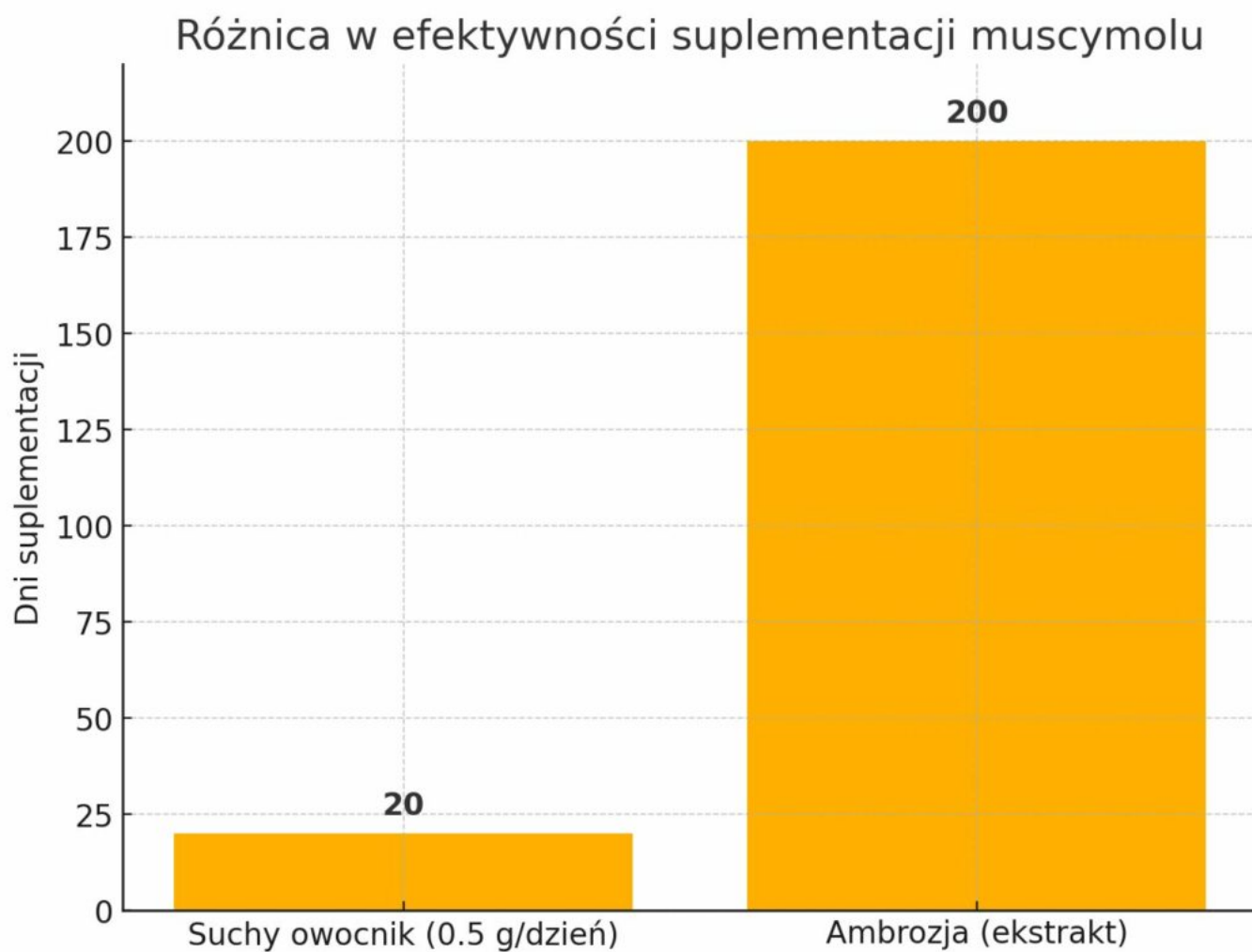
Muscymol to sól, co oznacza, że jego najlepsza rozpuszczalność występuje właśnie w wodzie. Wchłania się wtedy szybciej i efektywniej. W dodatku dodatek kwasu stabilizuje ekstrakt i może nawet przyspieszać działanie substancji.

5. Bezpieczeństwo

Przyjmujesz dużo mniej innych substancji niż muscymol a to oznacza że mniej odłoży się w twoich tkankach. Muscymol nie odkłada się i jest usuwany z organizmu w maksymalnie 48h niestety w muchomorze jest kilkaset innych substancji i część z nich na pewno będzie

skumulowanych przez organizm w różnych jego partiach.

Dawkowanie zależy od indywidualnej tolerancji, ale zazwyczaj wystarczy 1 ml dziennie.



[Ambrozja z muchomora czerwonego](#)