

L-ARGININA 1000 mg

Suplement diety

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

90 TABLETEK
P150

SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe 1 tabletkę dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub według wskazań lekarza.

PRODUKT BEZGLUTENOWY.

NIE ZAWIERA:



oraz sztucznych substancji przedłużających trwałość, aromatów, barwników.



CHARAKTERYSTYKA:

- L-arginina w produkcie występuje w wolnej postaci, dzięki czemu nie wymaga trawienia przez organizm i jest bezpośrednio wchłaniana do krwiobiegu.

- L-arginina w produkcie pozyskiwana jest w procesie bakteryjnej fermentacji glukozy pochodzącej z kukurydzy.
- Wygodny sposób użycia - 1 kapsułka dziennie.

BADANIA NAUKOWE:

- Udział w eliminacji nadmiaru azotu z aminokwasów¹.
- Wpływ na wytwarzanie kreatyny i tlenu azotu - związków ważnych z punktu widzenia aktywności fizycznej¹⁻³.
- Wsparcie w czasie wysiłku fizycznego¹⁻⁴.

DLA KOGO:

- Dla osób, które chcą uzupełnić dietę w argininę.
- Dla osób aktywnych fizycznie.

POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Amino 75
- L-arginina 500 mg
- Kompleks witamin B i witamina C

L-ARGININA 1000 mg

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (1 tabletkę) zawiera:

L-arginina (w wolnej postaci)	1000 mg
-------------------------------	---------

Substancje wypełniające: celuloza, hydroksypropyloceluloza; substancje przeciwzbrylające: sole magnezowe (roślinnych) kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu, (roślinne) kwasy tłuszczowe; guma celulozowa, substancje glazurujące: hydroksypropylometyloceluloza, glicerol (roślinny).

Ostrzeżenie: Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie jest substytutem zróżnicowanej diety.

BADANIA NAUKOWE:

- Arginina to aminokwas białkowy, który bierze udział w przemianach cyklu mocznikowego, uczestnicząc w eliminacji nadmiaru azotu z aminokwasów w postaci mocznika¹.
- Arginina pochodząca z białek roślinnych jest w większym stopniu przyswajalna przez organizm człowieka niż ze źródeł zwierzęcych. Ma to związek z wyższym stosunkiem w produktach roślinnych argininy do lizyny – aminokwasu konkurencyjnego w procesie wchłaniania¹.
- Arginina jest również prekursorem tlenu azotu, pełniąc rolę m.in. w funkcjonowaniu układu krążenia². Tlenek azotu wpływa przede wszystkim na rozszerzenie naczyń krwionośnych w całym organizmie, co usprawnia przepływ krwi a wraz z nią tlenu¹. Lepsze natlenienie komórek przekłada się na sprawniejsze funkcjonowanie mitochondriów. W nich bowiem, w obecności tlenu, wytwarzana jest energia, która może być wykorzystywana np. do pracy mięśni (skurczu i rozkurczu).
- Arginina bierze także udział w syntezie kreatyny. Około 90% kreatyny w organizmie znajduje się w mięśniach szkieletowych, przy czym 2/3 tej puli stanowi fosfokreatyna, która jest najważniejszym źródłem energii w początkowej fazie wysiłku fizycznego i jedynym, które umożliwia resyntezę ATP³.
- Zaobserwowano, że 15-dniowe spożycie 3 g argininy w grupie 12 ochotników, w trakcie testów wyprustu i zgięcia stawu kolanowego na dynamometrze izokinetycznym, pozwoliła na znaczne obniżenie poziomu indeksu zmęczenia mięśni⁴.

Bibliografia:

- Forum Zaburzeń Metabolicznych 2012; 3(2):50-53.
- Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy 2019; 1(30):163-171.
- Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu 2011; 6:101-110.
- Isokinetics and Exercise Science 2002; 10(3):153-158.