

L-LIZYNA 500 mg

Suplement diety

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

50 KAPSULEK
P1680

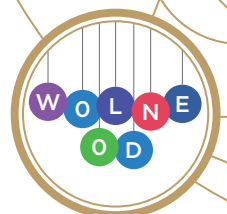
SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe 1 do 2 kapsułek dziennie, najlepiej między posiłkami popijając sokiem lub wodą, lub według wskazań lekarza.

PRODUKT BEZGLUTENOWY. NIE ZAWIERA:

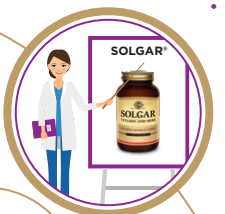


oraz sztucznych substancji przedłużających trwałość, aromatów, barwników.



CHARAKTERYSTYKA:

- L-lizyna w produkcie występuje w wolnej postaci i pozyskiwana jest w procesie bakteryjnej fermentacji glukozy pochodzącej z kukurydzy.
- Lizyna jest niezbędnym aminokwasem egzogennym - organizm człowieka nie potrafi go produkować i musi on być dostarczony wraz z żywnością.



BADANIA NAUKOWE:

- Uzupełnienie diety w lizynę w szczególności u wegetarian i wegan^{1,3}.
- Zwiększenie wchłaniania wapnia⁴.
- Składnik kolagenu⁵ i keratyny⁶.
- Prekursor karnityny².
- Wpływ na samopoczucie^{7,8}.



DLA KOGO:

- Dla osób, które chcą uzupełnić dietę w lizynę.
- Dla osób starszych.
- Dla wegan.



POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- L-cysteina 500 mg
- Bromelaina 1000 GDU ze świeżych ananasów
- Lukrecja wyciąg z korzenia
- Super Acai Ekstrakt



L-LIZYNA 500 mg

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (2 kapsułki) zawiera:

L-lizyna (w wolnej postaci, jako HCl)	1000 mg
---------------------------------------	---------

Substancja glazurująca: hydroksypropylometyloceluloza, substancja wypełniająca: celuloza, substancja przeciwzbrylająca: sole magnezowe (roślinnych) kwasów tłuszczowych.

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:

- Lizyna określona jest w odniesieniu do białka roślinnego występującego w produktach zbożowych, jako aminokwas ograniczający. Przykładowo ryż zawiera niewielką ilość tego aminokwasu, w związku z czym białko w tym produkcie ma niską wartość biologiczną (nie zawiera pełnej puli niezbędnych aminokwasów w odpowiednich ilościach) właśnie z powodu małej ilości lizyny. Dieta wegańska oparta na produktach zbożowych, z pominięciem nasion strączkowych (nieco bogatszych w lizynę), może okazać się uboga w ten cenny aminokwas¹.
- Lizyna jest jednym ze składników potrzebnych do syntezy karnityny, która bierze udział m.in. w metabolizmie tłuszczów². W badaniu zaobserwowano znacząco niższy poziom karnityny w osoczu osób na diecie wegańskiej w porównaniu do osób spożywających produkty pochodzenia zwierzęcego³. Niższy poziom karnityny wśród wegan powiązany był m.in. z mniejszym spożyciem lizyny w tej grupie.
- Wyniki badań wskazują, że lizyna (400 mg dziennie) może ułatwiać wchłanianie wapnia w jelitach i jednocześnie zmniejszać jego wydalanie z moczem⁴.
- Lizyna jest obecna w kolagenie⁵ i keratynie wchodzącej w skład włosów⁶.
- Badanie przeprowadzone wśród 93 rodzin z Syrii wykazało, że spożywanie przez 3 miesiące wzbogaconych w lizynę (4,2 g na kg mąki pszennej) produktów z pszenicy (pszenica jest naturalnie produktem ubogim w lizynę) wpłynęło na mniejsze wytwarzanie kortyzolu (hormonu stresu) w wyniku reakcji na stresową sytuację w przypadku kobiet⁷. Zaobserwowano również mniejsze pobudzenie współczulnego układu nerwowego mierzone na podstawie przewodnictwa skóry u mężczyzn.

- Suplementacja lizyny w ilości 1 g dziennie w grupie 271 osób z Ghany przez okres 16 tygodni wykazała wpływ na samopoczucie osób badanych, przejawiający się m.in. bardziej regularnym wypróżnianiem się oraz lepszym stanem dróg oddechowych w stosunku do grupy przyjmującej placebo⁸.

Bibliografia:

- Amino Acids 2018; 50:1685-1695.
- Postepy Hig. Med. Dosw. 2005; 59:9-19.
- Physiol. Res. 2000; 49(3):399-402.
- Nutrition 1992; 8(6):400-405.
- Essays Biochem. 2012; 52:113-33.
- Clin. Exp. Dermatol. 2002; 27(5):396-404.
- Proc. Natl. Acad. Sci. U S A 2004; 101(22):8285-8288.
- Am. J. Clin. Nutr. 2010; 92:928-939.