



L-Carnitine – Енергия от мазнините.

С калкулатор за L-Carnitine

Свали килограми | Бъди активен | Бъди здрав

Съдържание

Какво е Carnipure™?	3
Какво е L-Carnitine?	
Къде се среща L-Carnitine в човешкото тяло?	
Къде се среща L-Carnitine в нашето всекидневно хранене?	4
Кой трябва да приема допълнително Carnipure™?	
Каква полза има от Carnipure™ за спортуващите?	7
Счита ли се Carnipure™ за допинг?	
Може ли Carnipure™ да помогне за отслабването?	8
Каква роля играе Carnipure™ за сърцето?	
Може ли Carnipure™ да се използва по време на бременност и кърмене?	
Защо е трудно възрастните хора да получат достатъчно L-Carnitine?	9
Могат ли вегетарианците да развият недостиг на L-Carnitine?	
Как трябва да приемам Carnipure™?	10
Има ли Carnipure™ странични ефекти?	
Къде мога да закупя продукти, съдържащи Carnipure™?	
Къде мога да намеря повече информация за Carnipure™?	

Какво е Carnipure™?

Carnipure™ е специален вид L-Carnitine, произвеждан от швейцарската фирма Lonza. Продуктите, които имат на опаковката си марката Carnipure™, съдържат чистия L-Carnitine на Lonza.



Carnipure™ е търговска марка на Lonza Ltd, Швейцария и предлага най-чистия L-Карнитин.

Какво е L-Carnitine?

L-Carnitine е естествено хранително вещество, което играе съществена роля в енергийния метаболизъм на организма. То е известно още като витамин B₁₂. L-Carnitine транспортира мастните киселини в "пеща" на клетката, като единствено тук мастните киселини могат да бъдат трансформирани в енергия. Без L-Carnitine тези мастни киселини не могат да достигнат до мястото, където се произвежда енергията. L-Carnitine е важен за доставката на енергия до много органи в тялото, като сърцето, мускулите, черния дроб и имунните клетки.

L-Carnitine играе съществена роля в организма за:

- произвеждане на енергия от мазнините
- осигуряване на физическа издръжливост

- спомагане за възстановяването след физически упражнения
- снабдяване на сърцето и имунните клетки с енергия
- предотвратяване на ранна умора по време на физически упражнения

Къде се среща L-Carnitine в човешкото тяло?

L-Carnitine се среща естествено в организма, общо около 20–25гр. Органи и клетки като сърцето, мускулите, имунните клетки, мозъка и нервите съдържат високо ниво на L-Carnitine. Те силно се нуждаят от енергия и не могат да функционират правилно, ако не са достатъчно снабдени с нея. Човешкото тяло е способно да произвежда малки количества L-Carnitine, ако прекурсори (две съществени аминокиселини, лизин и метионин) и кофактори (витамини C, B₃, B₆ и желязо) са лесно достъпни. Недостатъчното снабдяване с всяко от тези хранителни вещества ограничава способността на организма да произвежда L-Carnitine.

Къде се среща L-Carnitine в нашето всекидневно хранене?

L-Carnitine е част от всекидневната ни храна. Червените меса (пр. агнешко, еленско и говеждо) са особено богати на L-Carnitine. Рибата, птичето месо, млякото и кърмата съдържат по-малко количество, докато храни от растителен произход съдържат много малко L-Carnitine, или въобще не съдържат. Средно ние консумираме по около 100–300mg L-Carnitine всеки ден:

Еленово месо, говеждо	100–220 mg/100 g
Свинско, заешко	20–30 mg/100 g
Домашни птици	6–30 mg/100 g
Риба	6–20 mg/100 g
Наденички	1–20 mg/100 g
Мляко, сирене и млечни продукти	1–10 mg/100 g
Гъби	1–5 mg/100 g
Плодове, зеленчуци, ядки, зърнени храни	0–1 mg/100 g

За повече информация, моля, вижте L-Carnitine калкулатора на края на тази брошура!

Кой трябва да приема допълнително Carnipure™?

Допълнителното приемане на Carnipure™ спомага за поддържане на здравето през периодите на стрес и за оптимизиране качеството на живот. Поради тази важна и основна функция на L-Carnitine в енергийния метаболизъм, не е изненадващо, че доста от хората могат да се възползват по много начини от допълнителното приемане на Carnipure™:

- Спортисти, занимаващи се със силови тренировки, изискващи издръжливост, както и любители спортисти
- Хора, спазващи програми за контрол на теглото
- Бременни или кърмещи жени
- Възрастни хора
- Вегетарианци или хора, консумиращи много малко месо
- Хора, които искат да поддържат и подобряват здравето си.



Приемането на Carnipure™ спомага за превръщането на мазнините в енергия.



Приемането на Carnipure™ помага на активните хора да оптимизират дейността си, да забавят настъпването на умората и да подобрят възстановяването след тренировка.

Каква полза има от Carnipure™ за спортуващите?

Все повече научни доказателства илюстрират благоприятните последици от Carnipure™ за спортисти и активни хора за постигането на оптимален резултат, забавяне настъпването на умората и подобряване на възстановяването след тренировка. Изследователите наблюдават спад в производството на свободни радикали, по-малко увреждане на тъканите и намаляване на мускулната болка след тренировка при спортисти, приемачи Carnipure™ добавки. L-Carnitine също така подпомага изгарянето на мазнините, намалява разграждането на аминокиселините, насърчава синтеза на протеин и формирането на чиста мускулна маса. L-Carnitine е като една вътрешна тренировъчна програма. Той подпомага трайното увеличаване на насладата от физическата активност и улеснява прехода към фази с по-висок интензитет на дейност.

Счита ли се Carnipure™ за допинг?

Carnipure™ не е допинг агент и не е включен в никой национален или международен списък с наркотични вещества. Той е естествено хранително вещество, намиращо се както в храната, така и в човешкото тяло, което помага на спортистите да посрещнат повишаващите се изисквания към тях. L-Carnitine се е използвал от най-добрите спортисти още от Олимпийските игри през 1980 и все още продължава да се използва.



Може ли Carnipure™ да помогне за отслабването?

L-Carnitine може значително да допринесе за контролирането на човешкото тегло в дългосрочен план, като част от програма за контрол на теглото. Въпреки това, приемането само на L-Carnitine няма да доведе до намаляване на теглото. Проучванията показват, че комбинацията от L-Carnitine добавка и намален прием на калории – за предпочитане в съчетание с физически упражнения – може да доведе до по-здравословно телесно тегло. Също така е доказано, че L-Carnitine ускорява изгарянето на мазнините. Ако L-Carnitine се приема заедно с мазнините, мазнините се изгарят по-бързо и по-малко се натрупват в телесните тъкани. L-Carnitine може да има положителен ефект върху нивото на кръвните липиди. В допълнение, доказано е, че при животните L-Carnitine намалява чувството на глад и спомага за намаляването приема на храна.

Каква роля играе Carnipure™ за сърцето?

Сърцето е нашият най-важен мускул, който извършва непрекъсната дейност. Сърцето

добива около 70% от енергията си от мастните киселини. По тази причина съдържа високо ново на L-Carnitine – непрекъснатото пренасяне на мастни киселини в митохондриите е особено важно в този орган. Тъй като сърцето не може да произвежда L-Carnitine, то е зависимо от доброто снабдяване на кръвния поток. Това прави L-Carnitine важна хранителна съставка за осигуряването на енергия за сърцето. Голям брой изследвания са документирали благоприятния ефект на L-Carnitine при заболявания на сърдечния мускул, отлагане на мазнини в сърцето и сърдечна аритмия. Следователно, L-Carnitine може да се използва за поддържане на здраво сърце, но при никакви обстоятелства не може да замени медицинско лечение.

Може ли Carnipure™ да се използва по време на бременност и кърмене?

Нуждата на тялото от L-Carnitine рязко се качва по време на бременност и кърмене и тази потребност не може лесно да се удовлетвори само чрез хранителен режим. Голям спад на концентрацията на L-Carnitine в човешкото тяло се наблюдава още в 12та сед-

мица на бременността. Хранителните добавки за увеличаване приема на L-Carnitine могат да бъдат много полезни по време на бременност.

Защо е трудно възрастните хора да получат достатъчно L-Carnitine?

Способността на тялото да произвежда L-Carnitine намалява с времето. В допълнение, по-възрастните хора често намаляват приема си на месни продукти по различни причини, което води до намаляване приема на L-Carnitine чрез храната. Освен това, метаболизмът на мазнини е по-бавен в напреднала възраст. Възрастните хора губят повече белтък от мускулите си и като следствие губят повече ценна мускулна маса. В същото време се складира повече мазнини и това натоварва тялото с допълнително тегло. L-Carnitine може отново да задейства мастния метаболизъм, така че да се изгорят повече мазнини. По тази причина L-Carnitine е важна хранителна добавка за възрастните хора, която помага за поддържане на тяхното здраве, жизненост и сила.

Могат ли вегетарианците да развият недостиг на L-Carnitine?

Хранителният прием на вегетарианците е много ниско съдържание както на L-Carnitine, така и на прекурсори за производството на L-Carnitine в човешкото тяло. Доказано е, че вегетарианците имат по-ниско ниво на L-Carnitine в кръвта си. Намаленото действие и бързото изморяване на мускулите може да бъде знак за ниско ниво на L-Carnitine.



Как трябва да приемам Carnipure™?

Carnipure™, подобно на витамините, трябва да се приема сутрин, по обед или в ранния следобед. Не е препоръчително Carnipure™ да се приема вечер или преди лягане, защото високите дози могат да направят хората по-активни и да увеличат безсънието. Carnipure™ трябва да се приема на дози, не по-големи от 500–1000mg, преди или след хранене. Carnipure™ е разтворима във вода хранителна добавка и подобно на водноразтворимите витамини, излишните количества се отделят чрез бъбреците.

Има ли Carnipure™ странични ефекти?

L-Carnitine се среща естествено в човешкото тяло и при хранителния прием. Той е безопасно вещество и може да се приема дълго време, в продължение на месеци и дори години, без странични ефекти. European Food Safety Authorities са направили оценка на безопасността на Carnipure™ и са достигнали до заключението, че до 2g допълнителен прием на L-Carnitine на ден е безопасно за всекидневната консумация.

Къде мога да закупя продукти, съдържащи Carnipure™?

Carnipure™ е наличен като хранителна добавка, под формата на капсули, таблетки, ампули за пиене, разтворими напитки и ефеверцентни таблетки, и във функционални храни. Такива са спортните напитки, шоколадовите блокчета, млечните продукти, бисквитите и сладкарските изделия. Продуктите, съдържащи Carnipure™, са достъпни в аптеките, дрогериите, магазините за здравословно хранене, спортните магазини, фитнес центрове и супермаркетите. На опаковката на продуктите търсете марката на Carnipure™, гарантираща чистия L-Carnitine на Lonza.

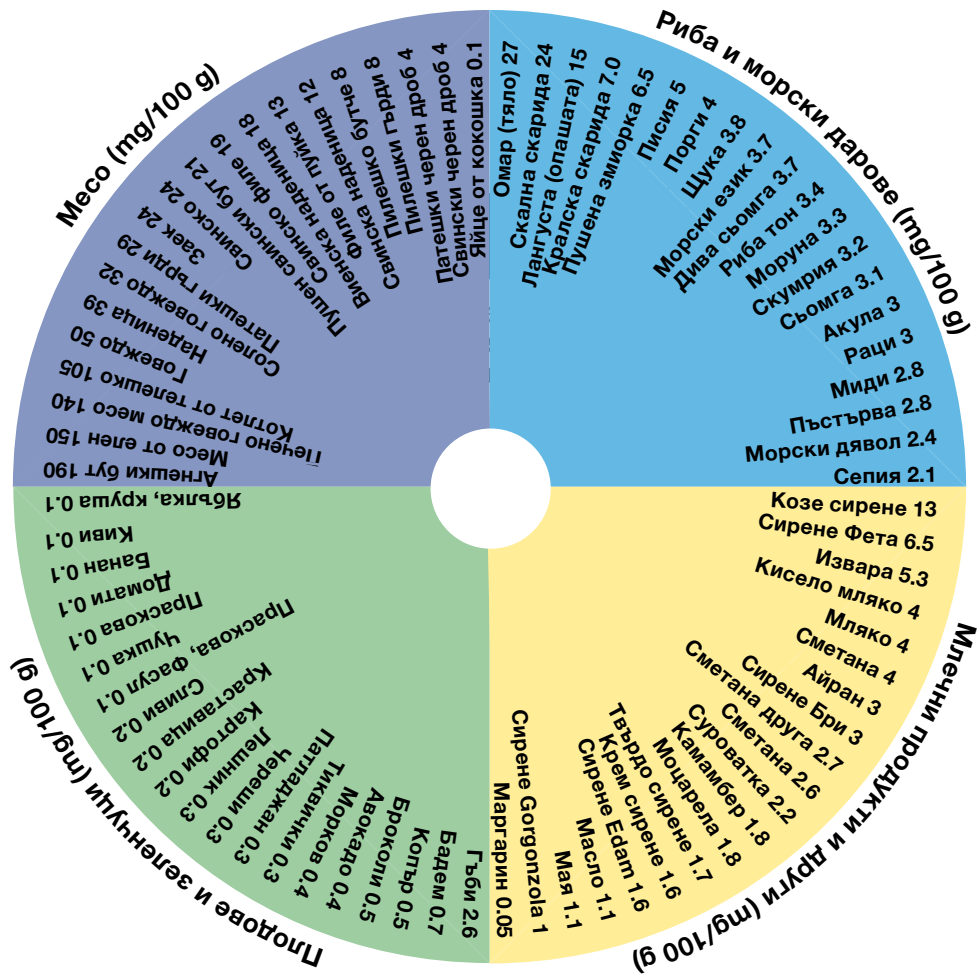


Carnipure™ е търговска марка на Lonza Ltd, Швейцария и предлага най-чистия L-Карнитин.

Къде мога да намеря повече информация за Carnipure™?

– www.carnipure-for-you.com

– "Simply Stay Healthy – Why L-Carnitine is especially important to women" of Maria-Elisabeth Lange-Ernst, Schlütersche, ISBN 3-89993-512-8.





Carnipure™



Логото Carnipure™ е запазена
марка на Lonza Ltd
4002 Базел, Швейцария
www.carnipure-for-you.com