

L-Carnitine

Bien que l'organisme puisse, en principe, synthétiser la L-carnitine à partir des acides aminés lysine et méthionine, une carence est toujours possible, notamment en cas de problèmes de santé tels qu'un taux de glycémie élevé constant dans le temps. La L-carnitine est essentielle pour fournir de l'énergie aux cellules du corps humain.

Principes de base

La L-carnitine a été découverte dans la viande dès le début du XXe siècle, et sa structure chimique a été révélée dans les décennies suivantes. Cependant, ce n'est que dans la seconde moitié du siècle que le rôle important de la L-carnitine dans la fourniture d'énergie aux muscles a été reconnu et étudié. La L-carnitine est nécessaire au transport des acides gras vers les mitochondries, les « centrales électriques » des cellules. Sans ce « carburant » nécessaire pour les mitochondries, l'approvisionnement en énergie n'aurait pas lieu.

Toutes les cellules du corps, en particulier les cellules musculaires et surtout le muscle cardiaque avec ses sollicitations continues, sont dépendantes d'un approvisionnement constant en carburant.

Par conséquent, dans toutes les cellules, une carence en L-carnitine se présente comme une altération des fonctions naturelles de la cellule. Les cellules musculaires ont le plus grand besoin d'énergie et, par conséquent, elles contiennent la plus grande partie de la L-carnitine présente dans le corps.

La principale source alimentaire de L-carnitine est la viande et, dans une moindre mesure, le lait et les produits laitiers. En règle générale, les personnes en bonne santé – même celles qui sont végétariennes – ne souffrent pas de carence, car le corps peut synthétiser la L-carnitine à partir de substances protéiques. Cependant, cette synthèse peut être altérée en présence de certaines conditions de santé comme un taux de glycémie anormal, des problèmes de foie et autres.

Il est important de noter que, notamment en cas de maladie, il est souvent recommandé, pour d'autres raisons, de suivre un régime alimentaire contenant très peu de viande.

Effets

La L-carnitine favorise la fourniture d'énergie à l'intérieur des cellules, en particulier les cellules composant le tissu musculaire. Les cellules qui souffrent d'un manque d'oxygène ou d'autres déficiences ne peuvent pas produire des quantités suffisantes. Par conséquent, les organes présentant une déficience préexistante tirent les plus grands bénéfices d'une supplémentation en L-carnitine.

Ce qui se passe dans l'organisme en cas de maladie peut également se produire à plus petite échelle au sein de cellules ou de tissus individuels qui sont soumis à un stress causé par des contaminants ou un manque d'oxygène. Il peut en résulter une carence transitoire et localement limitée en L-carnitine, ce qui rend les cellules particulièrement sensibles au stress et peut conduire à un cercle vicieux de réduction de l'apport énergétique et de ralentissement de la production de L-carnitine.

Un apport énergétique suffisant n'est pas important uniquement pour les cellules musculaires. Des effets positifs de la L-carnitine sur les cellules nerveuses du cerveau, sur les cellules du foie et sur les spermatozoïdes ont également été constatés. Un système de production d'énergie bien équilibré permet aux cellules de se purifier, de traiter les substances étrangères, de convertir les graisses stockées et, enfin, de remplir toutes leurs fonctions physiologiques.

Usages

Les indications les plus importantes en matière de supplémentation en L-carnitine découlent des effets décrits ci-dessus et des différentes conditions de santé où des états de carence peuvent se produire dans les différents organes :

Santé générale : La L-carnitine favorise la transformation des graisses en énergie. Cela se traduit par des performances optimales et un bien-être accru car le corps dispose de plus de « carburant ». De plus, ses propriétés antioxydantes aident l'organisme à combattre les radicaux libres qui endommagent les cellules et qui sont responsables de nombreuses maladies et très probablement aussi du processus de vieillissement. Un autre effet secondaire positif est que la L-carnitine aide également à maintenir un poids santé en convertissant la graisse corporelle stockée.



en un coup d'œil

L-Carnitine

- ▶ Améliore l'approvisionnement en énergie dans les cellules
- ▶ Favorise la dégradation des lipides
- ▶ Joue un rôle important dans la détoxification cellulaire
- ▶ Protège le muscle cardiaque contre le manque d'oxygène
- ▶ Renforce la capacité de récupération des fibres musculaires après un effort d'endurance

L-Carnitine

Santé cardiovasculaire: La santé cardiovasculaire est le principal domaine d'application de la L-carnitine. Les problèmes cardiovasculaires peuvent inclure une mauvaise circulation sanguine, des effets négatifs qui surviennent après un infarctus, une insuffisance cardiaque quelle qu'en soit la cause, et des anomalies cardiaques. Aide à maintenir un taux de cholestérol dans les limites normales en favorisant des niveaux normaux de cholestérol et de triglycérides et des niveaux optimaux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol). Ces actions contribuent à protéger contre les maladies cardiovasculaires car elles découragent le dépôt de calcium dans les vaisseaux sanguins. En favorisant un apport suffisant d'oxygène aux cellules, la L-carnitine a également un effet protecteur direct sur le cœur. L'optimisation de l'apport en oxygène au cœur revêt une importance particulière, car le cœur est un muscle soumis à un stress continu, il a donc un besoin particulièrement important d'oxygène.

Santé du système nerveux: La L-carnitine semble avoir une influence directe sur l'acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel pour de nombreuses fonctions cérébrales. On peut supposer que cela est dû simplement à la similarité de leurs structures chimiques. Lorsque les chercheurs ont administré de la L-carnitine à des personnes souffrant de certains types de déclin cognitif causés par une carence en acétylcholine, les résultats ont été très encourageants. Les propriétés antioxydantes de la L-carnitine

lui permettent de renforcer la santé des cellules du cerveau, d'augmenter le rendement énergétique et de prendre en charge presque toutes les fonctions de l'acétylcholine. La L-carnitine s'est également révélée efficace dans certains troubles de l'humeur associés à un déclin cognitif qui sont causés, en partie, par des processus biochimiques altérés dans le cerveau.

Pour renforcer la santé des autres organes, par exemple le foie, il est possible d'essayer une supplémentation pour appuyer d'autres mesures.

Le mauvais métabolisme des sucres et des graisses est un autre domaine d'indication.

Enfin, l'administration complémentaire de L-carnitine en médecine du sport pendant l'entraînement pour tout type de sport d'endurance doit être mentionnée comme une pratique établie.

Composition

Une gélule contient 500 mg de L-carnitine de qualité pharmaceutique.

Autres ingrédients: stéarate de magnésium, SiO₂.

Posologie

En général, prendre 1-2 gélules 1-2 fois par jour avec assez d'eau. Une combinaison avec la coenzyme Q10 est souvent raisonnable.






Instructions

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison ; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

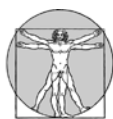
Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

Groupes de produits Carnitine

L-Carnitine se trouve dans les groupes de produits suivants (www.vitabasix.com):

-  **Système cardiovasculaire**
-  **Désintoxiquer & Dépurer**
-  **Force & Énergie**
-  **Sports & Muscles**
-  **Métabolisme & Poids**

Fabricant:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | france@vitabasix.com

Tel.: 00800-7030-7040 | Fax: 00800-1570 1590

Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-21