

nefdésanté
zdraví a vitalita



LECITIN

doplněk stravy
90 kapslí



- » zlepšuje paměť a schopnost koncentrace
- » pomáhá při výživě mozkových buněk
- » odbourává tuky
- » snižuje hladinu cholesterolu
- » zlepšuje kvalitu pleti



LECITIN

Poprvé byl lecitin využit ve farmaceutickém průmyslu roku 1935, kdy Dr. Buer uvedl na trh vůbec první léčebný preparát. Následován byl společností H. Eickermann, A. Nattermann & Cie, dnes známou jako Sanofi-Aventis, která se již soustředila na účinnou substanci fosfatidylcholin, s níž byla vyvinuta řada významných farmaceutických preparátů.

Lecitin je přírodní látka působící při metabolismu tuků, které převádí na formu rozpustnou ve vodě, a tak umožňuje jejich vyloučení z organismu. Účinně snižuje hladinu škodlivého cholesterolu LDL a zvyšuje hladinu cholesterolu HDL prospěšného pro naše tělo. Ten chrání srdce a cévy před infarkty a aterosklerózou. Snižováním hladiny nežádoucího cholesterolu v cévách se zlepšuje prokrvení mozku a posiluje funkce nervového systému. Zvyšuje se schopnost soustředění a myšlení, zefektivňují procesy učení a navrací duševní energii a pocit svěžesti.

Lecitin – fosfatidylcholin má značný biologický význam pro správné složení buněčné membrány a její reparaci. Jako základní membránová komponenta plní v organismu hlavně úlohu udržování její fluidity a integrity. Reguluje tak výměnu živin a odpadních produktů mezi buňkou a mezibuněčným prostorem.

Lecitinu jsou připisovány vedle jeho stavebněstrukturních vlastností i četné funkční schopnosti. Aktivně se účastní jak anabolického metabolismu tuků

(syntézy a distribuce lipidů), tak i jejich katabolického metabolismu (odbourávání a přestavba lipidů).

CHOLESTEROL A ATEROSKLERÓZA

Zásadní úlohu sehrává lecitin v cholesterolovém cyklu našeho organismu. Cholesterol je přenášen k tkáňovým buňkám spolu s tuky a fosfolipidy v transportních útvech nazývaných lipoproteiny nízké hustoty (LDL = Low Density Lipoproteins). Nadbytečný cholesterol se odvádí z buněk v lipoproteinech vysoké hustoty (HDL = High Density Lipoproteins) do jater, kde se využívá k tvorbě žluči, s níž je vylučován do střev. Při nedostatečné koncentraci fosfolipidů v krvi je porušována fyziologická rovnováha mezi množstvím cholesterolu přiváděného v LDL (tzv. „špatný“ cholesterol) a cholesterolu odváděného v HDL („dobrého“ cholesterolu), což může vést k tvorbě povlaků (plaků) na stěnách arteriálních cév.

Lecitin aktivuje enzym LCAT (lecitin cholesterol acyltransferase), který přenáší acyly z fosfatidylcholinu na cholesterol za vzniku esterů cholesterolu, jež jsou transportovány do jater a tam dále metabolizovány – cholesterol je tak převeden do rozpustné formy, čímž je zabráněno jeho usazování a ukládání ve stěnách velkých cév, hlavně koronárních arterií, ale i cév končetin, mozkových cév a jinde. Významnou měrou se tak podílí na snižování rizika rozvoje aterosklerózy.

MOZEK A PAMĚŤ

Lecitin je také hlavním zdrojem cholinu, sloučeniny podstatné pro tvorbu neurotransmiteru acetylcholinu, který umožňuje přenos nervového signálu. Acetylcholin ovlivňuje mozkovou činnost a je považován za jednu ze složek významných pro uchování informací v paměti. Podobně se dnes mluví i o další složce lecitinu, fosfatidylserinu, jemuž se mimo jiné přisuzuje schopnost udržovat buněčné membrány pružné a průchodné pro živiny. Podílí se na tvorbě receptorů pro neurotransmitery, stimuluje tvorbu acetylcholinu. Podporuje uvolňování dopaminu (jehož nedostatek je charakteristický pro Parkinsonovu chorobu) a konečně obnovuje „mladistvou“ plastičnost synapsí (tj. šterbinových spojek mezi výběžky neuronů), přes které se uskutečňují přenosy nervových vzruchů.

CNS

Lecitin obsahuje až 40% fosfatidylcholinu. Fosfatidylcholin je bioaktivní forma cholinu, podobná tuku, která pečuje o to, aby cholesterol plnil svoji úlohu v myelinové vrstvě našeho mozku a nervů. Myelinová vrstva, ležící jako ochranná membrána na mozkových a nervových buňkách, se navíjí často až ve sto vrstvách kolem nervů, aby je chránila a izolovala, a zajišťuje tak korektní přenos bazálních elektrických impulsů. Studie prokázaly pozitivní působení lecitinu již za 24 nebo 36 hodin po přijetí terapeutické dávky.

INFORMACE

Doporučené dávkování

U dospělých 1 kapsle 1–3x denně. /
U dětí jedna kapsle denně, nejlépe
po ránu.

Složení lecitin (1200 mg ± 5%
v jedné kapsli), želatina, glycerin, voda

Energetická hodnota

41 kJ/10 kcal v jedné kapsli

Obsah 90 kapslí

Celková hmotnost 1 kapsle 1700 mg

Nežádoucí účinky a kontraindikace

Lecitin je přirozenou složkou lidského organismu, a proto se nežádoucí účinky projevují až po užití vyšších dávek mnohonásobně překračujících maximální denní doporučenou dávku. Vysoké dávky lecitinu a cholinu mohou vyvolat pocení, nevolnost, zvracení, nadýmání a průjem.

Užití Minimální trvanlivost uvedena na obalu. / Výrobek není určen pro děti do 3 let. Ukládejte mimo jejich dosah! Nepřekračujte doporučené denní dávkování! / Doplnky stravy se nesmějí používat jako náhrada pestré stravy.