



LECITÍN

výživový doplnok
90 kapsúl



- » zlepšuje pamäť a schopnosť koncentrácie
- » pomáha pri výžive mozgových buniek
- » odbúrava tuky
- » znižuje hladinu cholesterolu
- » zlepšuje kvalitu pleti



LECITÍN

Po prvýkrát bol lecitín využitý vo farmaceutickom priemysle roku 1935, kedy Dr. Buer uviedol na trh vôbec prvý liečebný preparát. Nasledovaný bol spoločnosťou H. Eickermann, A. Nattermann & Cie, dnes známou ako Sanofi-Aventis, ktorá sa už sústredila na účinnú substanciu fosfatidylcholínu, s ktorou bolo vyvinuté množstvo významných farmaceutických preparátov.

Lecitín je prírodná látka pôsobiaca pri metabolizme tukov, ktoré prevedie na formu rozpustnú vo vode, a tak umožňuje ich vylúčenie z organizmu. Účinne znižuje hladinu škodlivého cholesterolu LDL a zvyšuje hladinu cholesterolu HDL prospešného pre naše telo. Ten chráni srdce a cievy pred infarktami a aterosklerózou. Znížením hladiny nežiaduceho cholesterolu v cievach sa zlepšuje prekrvenie mozgu a posilňuje funkcia nervového systému. Zvyšuje sa schopnosť sústredenia a myslenia, zefektívňujú sa procesy učenia a navracia duševnú energiu a pocit sviežosti.

Lecitín – fosfatidylcholín má značný biologický význam pre správne zloženie bunkovej membrány a jej reparáciu. Ako základný membránový komponent plní v organizme hlavne úlohu udržiavania jej fluidity a integrity. Reguluje tak výmenu živín a odpadových produktov medzi bunkou a medzibunkovým priestorom.

Lecitínu sú pripisované popri jeho stavebno-štruktúrnych vlastnostiach aj veľké funkčné schopnosti. Aktívne sa zúčastňuje

tak anabolického metabolizmu tukov (syntézy a distribúcie lipidov) ako aj ich katabolického metabolizmu (odbúravania a prestavby lipidov).

CHOLESTEROL A ATEROSKLERÓZA

Zásadnú úlohu zohráva lecitín v cholesterolovom cykle nášho organizmu. Cholesterol je prenášaný ku tkanivovým bunkám spolu s tukmi a fosfolipidmi v transportných útvaroch nazývaných lipoproteíny nízkej hustoty (LDL = Low Density Lipoproteins). Nadbytočný cholesterol sa odvádza z buniek v lipoproteínoch vysokej hustoty (HDL = High Density Lipoproteins) do pečene, kde sa využíva na tvorbu žlče, z ktorej je vylučovaný do čriev. Pri nedostatočnej koncentrácii fosfolipidov v krvi je porušovaná fyziologická rovnováha medzi množstvom cholesterolu privádzaného v LDL (tzv. „zlý“ cholesterol) a cholesterolu odvádzaného v HDL („dobrého“ cholesterolu), čo môže viesť k tvorbe povlakov na stenách arteriálnych ciev.

Lecitín aktivuje enzým LCAT (lecitín cholesterol acyltransferázu), ktorý prenáša acyly z fosfatidylcholínu na cholesterol za vzniku esterov cholesterolu, ktoré sú transportované do pečene a tam ďalej metabolizované – cholesterol je tak prevedený do rozpustnej formy, čím je zabránené jeho usadzovaniu a ukladaniu v stenách veľkých ciev, hlavne koronárnych artérií, ale aj ciev končatín, mozgových ciev a inde. Významnou mierou sa tak podieľa na znižovaní rizika rozvoja aterosklerózy.

MOZOG A PAMÄŤ

Lecitín je tiež hlavným zdrojom cholínu, zlúčeniny podstatnej pre tvorbu neurotransmiteru acetylcholínu, ktorý umožňuje prenos nervového signálu. Acetylcholín ovplyvňuje mozgovú činnosť a je považovaný za jednu zo zložiek významných pre uchovávanie informácií v pamäti. Podobne sa dnes hovorí aj o ďalšej zložke lecitínu, fosfatidylserínu, ktorému sa okrem iného pripisuje schopnosť udržiavať bunkové membrány pružné a priechodné pre živiny. Podieľa sa na tvorbe receptorov pre neurotransmitery, stimuluje tvorbu acetylcholínu. Podporuje uvoľňovanie dopamínu (ktorého nedostatok je charakteristický pre Parkinsonovu chorobu) a obnovuje „mladistvú“ plasticosť synapsí (t.j. štrbinových spojok medzi výbežkami neurónov), cez ktoré sa uskutočňujú prenosy nervových vzruchov.

CNS

Lecitín obsahuje až 40% fosfatidylcholínu. Fosfatidylcholín je bioaktívna forma cholínu, podobná tuku, ktorá sa stará o to, aby cholesterol plnil svoju úlohu v myelínovej vrstve nášho mozgu a nervov. Myelínová vrstva, ležiaca ako ochranná membrána na mozgových a nervových bunkách, sa navíja často až v sto vrstvách okolo nervov, aby ich chránila a izolovala, a zaisťuje tak korektný prenos bazálnych elektrických impulzov. Štúdie preukázali pozitívne pôsobenie lecitínu už za 24 alebo 36 hodín po prijatí terapeutickú dávku.

INFORMÁCIE

Odporúčené dávkovanie

Dospelým 1 kapsula 1–3x denne. / Deťom jedna kapsula denne, najlepšie ráno.

Zloženie lecitín (1200 mg ± 5% v jednej kapsule), želatína, glycerín, voda

Energetická hodnota

41 kJ/10 kcal v jednej kapsule

Obsah 90 kapsúl

Celková hmotnosť 1 kapsule 1700 mg

Nežiaduce účinky a kontraindikácie

Lecitín je prirodzenou zložkou ľudského organizmu, a preto sa nežiaduce účinky prejavujú až po užití vyšších dávok mnohonásobne prekračujúcich maximálnu dennú odporúčenú dávku. Vysoké dávky lecitínu a cholínu môžu vyvolať potenie, nevoľnosť, zvracanie, nadúvanie a zdúvanie.

Užitie Minimálna trvanlivosť uvedená na obale. / Výrobok nie je určený pre deti do 3 rokov. Ukladajte mimo ich dosah! / Neprekračujte odporúčené denné dávkovanie! / Doplnky stravy sa nesmú používať ako náhrada pestrej stravy.