



- * Активизирует образование энергии из жиров
- * Способствует снижению веса
- * Увеличивает физическую активность, работоспособность, выносливость
- * Повышает активность сперматозоидов
- * Замедляет развитие осложнений сахарного диабета



Карнитин впервые был выделен из мясного экстракта в 1905 году, а его химическая структура была определена в 1935 году. Однако, несмотря на проведенные в тридцатые годы широкие исследования, роль карнитина в физиологии человека оставалась загадкой на протяжении почти 50 лет с момента его открытия.

Лишь в 50-е годы было установлено, что карнитин играет важную роль в выработке энергии, активизируя распад жиров. Современная наука относит карнитин (вместе с холином, таурином и инозитом) к витаминоподобным нутриентам.

Мясо и молочные продукты являются основными пищевыми источниками карнитина. В зернах, фруктах и овощах карнитин содержится в небольших количествах. Однако большая часть карнитина в человеческом организме синтезируется из насыщенных аминокислот лизина и метионина, витаминов (С, В₃ и В₆) и железа. Недостаток какого-либо из этих пищевых ингредиентов приводит к дефициту карнитина.

При недостатке карнитина не только ухудшается энергообеспечение клеток, но и снижается интенсивность жирового обмена, жиры накапливаются в организме, приводя к увеличению веса.

Карнитин обнаружен во всех тканях организма. Основная его функция - транспортировать жиры в клеточные "фабрики энергии" - митохондрии, где и происходит переработка жиров в энергию, необходимую организму. Сердечная мышца на 60-80% обеспечивает себя энергией именно за счет распада жирных кислот. Увеличивая транспорт жиров в митохондрии, карнитин улучшает энергообеспечение клеток миокарда, скелетных мышц и дыхательной мускулатуры, что очень важно при ишемической болезни сердца, перемежающейся хромоте и эмфиземе.

Данные некоторых исследований показывают, что *L-карнитин* играет важную роль в половом созревании мужского организма и в выработке спермы. Он стимулирует образование сперматозоидов и нормализует их активность.

Карнитин улучшает углеводный обмен и замедляет развитие осложнений сахарного диабета, в первую очередь диабетической нейропатии. Помимо этого он способствует снижению триглицеридов и нормализации обмена холестерина у больных сахарным диабетом.

Применение карнитина показано также при нарушениях концентрации внимания у детей и подростков, для улучшения деятельности головного мозга и нормализации настроения у пожилых людей.

Исследования показали, что карнитин улучшает работу дыхательной мускулатуры у больных с хроническим обструктивным бронхитом, оказывает антидепрессивное действие и помогает организму при избыточной продукции гормонов щитовидной железы.

Несмотря на то что L-карнитин синтезируется в организме, зачастую этого недостаточно, и возникает необходимость в дополнительном его приеме. Особенно это касается людей, испытывающих физические нагрузки, детей и вегетарианцев, а также при ожирении, сердечно-сосудистых заболеваниях, астенозооспермии, мышечных и неврологических расстройствах, циррозе печени и болезнях почек. **L-карнитин** также стоит принимать всем, кто стремится к оптимальному состоянию здоровья.

Информация для специалистов

L-карнитин участвует и в метаболизме разветвленных аминокислот, которые являются важным фактором в переносимости физических нагрузок. Кроме того, L-карнитин способствует выведению из организма аммиака, который является побочным продуктом переработки белков во время физических нагрузок. Отравление организма аммиаком проявляется в виде усталости после нагрузок.

Данные исследования дают возможность предположить, что L-карнитин также может влиять на уровень некоторых нейромедиаторов, а также выполнять функцию антиоксиданта.

Состав: 1 капсула содержит 250 мг L-карнитина (битартрата).

Применение: в качестве диетической добавки по 1-2 капсулы в день во время еды.
По рекомендации врача - детям по 1 капсуле в день.