

L-карнитин деген не?

L-карнитин – организмде/ағзада синтезделген аминқышқыл және энергия алмасуында маңызды рөл атқарады. L-карнитиннің кейбір мөлшері адам ағзасымен бауыр мен бүйреkte синтезделеді, ол жерден жүрекке, бұлшықетке және басқа органдарға тасымалданады. L-карнитинді «өз күшімен» синтездеу үшін ағзаға V_1 , V_2 , V_3 , V_4 дәрумендері, ферменттер, амин қышқылдары, темір қажет болады. Осы амин қышқылдың синтезі көз келген құраушы жетпеген кезде тоқтайды. Сондықтан L-карнитиннің негізгі көзі тамақтану өнімдері және қоспалар болып табылады.

L-карнитиннің ағза үшін ролі

- Майлардан (майлы қышқылдардан) қуат шығару үшін қажет. Бұл қуатты бұлшықеттер, жүрек, бауыр, бүйрек, ми қолданады.
- Бұлшықеттің белсенділігін ынталандырады, сүт қышқылын шығаруға ықпал етеді.
- Митохондрияларды – жасушалы «электр станцияларын» - «жарамсыз» заттардан «тазартып», жасушалы деңгейде энергетикалық зат алмасуды қалыпқа келтіреді.
- Уытсыздандыру процесстерінде, соның ішінде ксенобиотиктердің және басқа улы органикалық қышқылдардың ыдырауында қатысады.
- Ерлердің репродуктивті жүйесінің жұмысы үшін қажет.

Кейбір жағдайларда және күйлерде L-карнитин көп мөлшерде жұмсалады.

Оларға келесілер жатады:

- спортпен шұғылдану;
- физикалық жұмыс;
- туристік жорықтар немесе саяхат;
- стресстер;
- ұзақ эмоциялық шиеленіс;
- қарқынды ақыл-ой қызметі (мысалы, емтиханға дайындық, қарқынды курстар);
- операциядан кейінгі кез және жақындағы аурулар;
- егде жас.

L-карнитин күшті қалпына келтіруге және өмірлік тонусты қолдау үшін жұмсалады. Сондықтан кез келген аталған жағдайларда L-карнитиннің қоры жылдам азаяды және тұрақты толтыруды қажет етеді.

L-карнитинді қосымша қабылдау

- Ағзадағы қуаттың шығарылуын жақсартады.
- Жұмысқа қабілеттілікті және физикалық төзімділікті арттырады.
- Ағзаны қалпына келтіруді жеделдетеді.
- Шаршауды азайтады.
- Когнитивті функцияларды ынталандырады.
- Майдың еруіне ықпал етеді.
- Холестерин деңгейін төмендетуге ықпал етеді.

Шығарылым түрі: орташа салмағы 1040 мг-дық 30 таблеткалар.

Құрамы: L-карнитин тартрат; *ташусы:* микрокристалды целлюлоза E460(i); *ташусы:* гидроксипропилметилцеллюлоза E464; *тығыздануға қарсы агент:* аморфты кремний диоксиді E551; *ташусы:* натрий кроскармеллозасы E468; *ташусылары:* стеарин қышқылы E570, мальтодекстрин; *бояғыш:* титан диоксиді E171; *тығыздануға қарсы агент:* тальк E553(iii); *тығыздануға қарсы агент:* магний стеараты E470; *ылғал ұстағыш агент:* пропиленгликоль E1520.
1 таблетканың L-карнитин құрамында – 400 мг бар.

Тәуліктік мөлшерлеудегі белсенді зат құрамы:

Жастық топ	Тәуліктегі L-карнитин саны	Тәулігіне тұтынудың ұсынылатын деңгейінен %
7 жасдан бастап, 14 жасқа дейінгі балалар	½ таблетка (200 мг)	200* - 67
14 жасан асқан балалар және ересектер	1 таблетка (400 мг)	133*
Қарқынды түрде денеге түсетін ауырлық және спортпен шұғылданған кезде 7 жасдан бастап, 14 жасқа дейінгі балалар	1 таблетка (400 мг)	400* - 133*
Қарқынды түрде денеге түсетін ауырлық және спортпен шұғылданған кезде 14 жасан асқан балалар және ересектер	2 таблетки (800 мг)	267*

* – ӨУ 2.3.1.2432-08 «Ресей Федерациясы тұрғындарының ер түрлі топтары үшін энергия және азықтық заттарға физиологиялық қажеттілік нормалары» сәйкес. – тұтынудың жоғары деңгейін деңгейін асырмайды «Санитарлық эпидемиологиялық қадағалауға (бақылауға) жататын тауарларға қойылатын бірыңғай санитарлық-эпидемиологиялық және гигиеналық талаптарға».

Қолдану саласы: тағамға биологиялық белсенді қоспа - L-карнитин көзі ретінде ұсынылады.

Дәрі болып табылмайды.

Қолдану жөніндегі ұсыныстар: 7 жасан бастап, 14 жасқа дейінгі балаларға тамақпен күніне 1 реттен ½ таблеткадан, ересектерге және 14 жасан асқан балаларға тамақпен күніне 1 реттен 1 таблеткадан.

Қарқынды түрде денеге түсетін ауырлық және спортпен шұғылданған кезде: 7 жасан бастап, 14 жасқа дейінгі балаларға тамақпен күніне 1 реттен 1 таблеткадан, ересектерге және 14 жасан асқан балаларға тамақпен күніне 1 реттен 2 таблеткадан немесе күніне 2 реттен 1 таблеткадан қабылдау қажет.

Қабылдау ұзақтығы – 1 ай. Қажет болғанда қабылдауды қайталауға болады.

Қарсы көрсеткімдер: құрамдас бөліктеріне жеке төзімсіздік. Қолдану алдында дәрігерден кеңес алу ұсынылады.

Сақтау шарты: құрғақ, жарықтан қорғалған және балалардың қолы жетпейтін жерде, 25 °C аспайтын температурада сақтаңыз.

Өткізу: дәріхана мекемелері, диеталық өнімдерді сататын мамандандырылған дүкендер, азық-түлік дүкендерінің арнайы бөлімдері арқылы.

Жарамдылық мерзімі: 3 жыл.

MTK № RU.77.99.88.003.E.003199.08.18 01.08.2018 ж.
ТШ 9197-064-54863068-14 № 1 өзг.

Өндіруші: «ВТФ» ЖШҚ, РФ, 601125, Владимирская обл., Петушинский ауд., Вольгинский ауылы, Заводская көшесі, 107 құр.

Қазақстан Республикасындағы шағымдарды қабылдау бойынша өкілетті ұйым:

«Pharmaline» ЖШС, 050016, Алматы қ., Шамиева к., 11.
Тел.: +7 (727) 338 48 14, +7 (727) 338 48 15.

Өнім бойынша барлық құқықтар иесі болып «ВТФ» ЖШҚ табылады.