

# L-Carnitine

## INFORMATION PRODUIT

*Bien que le corps puisse en principe synthétiser la L-Carnitine à partir des acides aminés lysine et méthionine, une carence est néanmoins possible, surtout dans les situations où les besoins sont plus importants. La carnitine est importante pour l'approvisionnement en énergie des cellules humaines.*

### Bases:

La L-Carnitine a été découverte dans la viande dès le début du 20<sup>e</sup> siècle, et sa structure chimique a été révélée au cours des décennies suivantes. Mais ce n'est que dans la seconde moitié du siècle que le rôle important de la carnitine dans la fourniture d'énergie aux muscles a été reconnu et étudié. La L-Carnitine est nécessaire pour le transport des acides gras vers les mitochondries, les "centrales électriques" des cellules. Sans ce "carburant" nécessaire aux mitochondries, la mise à disposition d'énergie n'aurait pas lieu.

La principale source alimentaire de L-Carnitine est la viande et, dans une moindre mesure, le lait et les produits laitiers. Les personnes en bonne santé - y compris les végétariens - ne souffrent généralement pas de carence, car le corps peut synthétiser lui-même la L-carnitine à partir de produits riches en acides aminés. Cette synthèse peut toutefois être altérée dans certains états de santé tels que des taux de glycémie malsains, des maladies du foie ou d'autres troubles métaboliques.

La L-Carnitine peut favoriser la mise à disposition d'énergie dans les cellules, ainsi que la capacité de régénération des fibres musculaires après un effort d'endurance. Enfin, il ne faut pas oublier de mentionner l'administration médico-sportive de soutien de L-Carnitine pendant l'entraînement pour tout type de sport d'endurance en tant qu'application conventionnelle.

Si l'apport en L-Carnitine par l'alimentation ne suffit pas ou si les besoins sont plus importants ou si la synthèse par l'organisme est réduite, ce nutriment peut être complété par des compléments alimentaires spécifiques.

### Ingrédients:

#### Une gélule contient:

500 mg de L-carnitine

#### Autres ingrédients:

Stéarate de Magnésium, SiO<sub>2</sub>.

Le produit est végétarien, sans gluten, sans lactose, non génétiquement modifié.

Enveloppe de la capsule végétarienne.

#### Recommandation de consommation:

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

### Remarques:

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation équilibrée et variée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver hors de la portée des enfants. Conserver à l'abri de la lumière, au sec et à température ambiante.

Les informations publiées ne constituent pas des affirmations thérapeutiques et ne sont pas destinées à encourager ou à inciter à l'automédication.

Certaines des affirmations ci-dessus concernant certains micronutriments sont certes issues de travaux scientifiques, mais ont été considérées par les autorités officielles, telles que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), comme étant "encore insuffisamment étayées", de sorte qu'aucun effet positif ne peut être confirmé.

Le produit décrit ici n'a pas fait l'objet d'une évaluation finale par la Food and Drug Administration (FDA ; États-Unis) ou l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA ; Europe). Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie. Sous réserve d'erreurs et de fautes de composition ou d'impression. VBX-1-24

Fabricant



**VitaBasix**

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)