

7. ACIDES AMINÉS

43. Arginine

NUT : 2406/10



Vasodilatateur



Acide aminé largement présent dans l'alimentation (légumineuses, viandes rouges, sarrasin, volailles, poissons, noix...). L'arginine est l'unique précurseur de l'oxyde nitrique (NO) permettant aux artères de conserver leur élasticité. Cet acide aminé aide à produire ce "facteur de relaxation endothélial" qui est indispensable pour permettre aux artères de se dilater et de se contracter à chaque battement de cœur. L'arginine est également utilisée en cas d'impuissance sexuelle autant chez l'homme que chez la femme (stimulation de la circulation pénienne). Au niveau de la vessie, l'effet relaxant des muscles lisses lui confère une action réductrice de la douleur en cas de cystite interstitielle.

Ces effets sont responsables d'une augmentation de la puissance musculaire (énergie). En effet l'arginine se transforme en créatine. La créatine une fois phosphorylée grâce au magnésium sous la forme de créatine phosphate, est un soutien énergétique, capable de restaurer des liaisons riches en énergie de l'ATP pendant un effort intense (ex: accélération sportive). Lorsque l'ATP (adénosine triphosphate) délivre son énergie, il perd une liaison phosphate et devient ADP (adénosine diphosphate), puis selon le même processus AMP (adénosine monophosphate). Si l'AMP n'est pas rechargé, il est catabolisé en acide urique, excrété par les urines. La créatine phosphate restaure les liaisons phosphates en ATP. L'arginine s'avère stimuler la multiplication des mitochondries, les centrales de production énergétique. L'agmatine un métabolite de l'arginine protège les mitochondries. L'arginine donne aussi des polyamines (spermine, spermidine, putrescine), des facteurs anaboliques de réparation tissulaire (muscles, système cardiovasculaire, tube digestif, etc) et joue un rôle dans le soutien des défenses immunitaires.

Information nutritionnelle :

QUANTITÉ/GELULE

AJR %

Arginine

500mg

-

INGRÉDIENTS / INGREDIENTEN :

L-arginine; amidon de riz; enveloppe de la capsule : 100% végétale pullulan.

Conditionnement :

100 gélules

Posologie :

3 à 6 gélules par jour aux repas à avaler avec un verre d'eau.

P.Public 21.90€