



## L - Glutamine

Pureté garantie 99% min.

**Favorise la récupération après chaque exercice**

	1 unité	3 + 1 gratuite
570 mg / 120 gélules	26,00 €	78,00 €

### PRINCIPALES INDICATIONS :

Récupération après l'effort, défense immunitaire de l'organisme, crampes musculaires

Marque : 

**La L-glutamine est la seule forme biologiquement active de la glutamine; elle est utilisée par les sportifs pour améliorer la récupération après l'exercice, et minimiser l'effet de l'exercice intense sur le système immunitaire.**

La **L-glutamine** est un acide aminé indispensable à la synthèse protéique, notamment au niveau du système immunitaire et du système digestif. Elle sert ainsi à la défense de l'organisme.

Elle permet de prévenir la destruction cellulaire, facilitant par exemple la guérison des ulcères.

Le rôle de la **glutamine** ne s'arrête pas là : ses stocks se constituant dans les muscles, elle stimule aussi la synthèse du glycogène, qui facilite la récupération après l'effort et prévient l'apparition des crampes musculaires.

## Le plus produit

Notre glutamine est sélectionnée avec soin. Pure à 99%, elle est fabriquée par un laboratoire aux normes pharmaceutiques les plus strictes garantissant une pureté maximale.

## Composition

### INGRÉDIENTS :

Pour 4 gélules : 2280 mg de L - Glutamine.

### AUTRES INGRÉDIENTS :

Anti-agglomérant (E572) : stéarate de magnésium , gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose.

### ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

## **FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :**

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principe actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

## **Utilisation**

---

### **CONSEILS D'UTILISATION :**

4 gélules par jour, à prendre avec un demi-verre d'eau, à répartir en deux prises, avant les repas ou bien après l'effort.

### **PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :**

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

### **AVERTISSEMENT :**

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

### **INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :**

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

## **Informations détaillées**

---

La **L - glutamine** est un acide aminé qui permet à l'organisme de produire des protéines indispensables au système immunitaire, constitutives notamment des globules blancs humains.

En temps normal, l'organisme produit toute la **L - glutamine** dont il a besoin pour fabriquer ces protéines. En période de stress en revanche ( maladie, exercices vigoureux...), l'organisme puise dans ses réserves en glutamine, qui s'accumulent dans les tissus musculaires.

Une étude menée auprès de personnes ayant subi une greffe de moelle osseuse a montré que les sujets qui recevaient de la L - glutamine dans le cadre d'une alimentation intraveineuse avaient plus de cellules CD4+ et CD8+ que les sujets qui n'en avaient pas reçu : les CD4+ et CD8+ étant particulièrement diminués au cours de certaines affections du système immunitaire (VIH par exemple), la supplémentation en L - glutamine permettrait ainsi de réduire le nombre d'infections. D'ailleurs, une autre étude montre que les personnes infectées par le VIH présentent un taux de L-glutamine 30% moins élevé que les personnes non infectées.

L'effet anabolisant de la L - glutamine la rend en outre particulièrement indiquée pour le développement de la masse musculaire. En particulier, au cours du vieillissement, il est bien connu que les muscles fondent et présentent une moindre récupération à l'effort.