

Бутч Лебовиц (Butch Lebowitz)

## L-КАРНИТИН: ТОПЛИВО ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

В недавнем номере IRON MAN была опубликована статья под названием «Главные пищевые добавки для сжигания жира», которая была полностью посвящена L-карнитину. А согласно декабрьскому номеру журнала Better Nutrition за 2011 год, «L-карнитин действует в роли грузового поезда, который транспортирует жирные кислоты к митохондриям и удаляет метаболиты – побочные продукты процессов жизнедеятельности, которые могут оказывать токсическое воздействие, если их не вывести из организма».

Таким образом, L-карнитин помогает клеточным митохондриям, которые сжигают жир. И это означает, что он крайне важен для оптимального производства энергии.

Помимо этого, нарушение митохондриальных функций напрямую связано с процессами старения. А поскольку L-карнитин – это митохондриальный оптимизатор, он также является средством замедления старения. Возможно, именно по этой причине исследование, опубликованное в журнале Metabolism: Clinical and Experimental, показало, что L-карнитин помогает людям среднего возраста восстанавливаться после тренировок гораздо быстрее. Другие исследования также демонстрировали появление этого эффекта у более молодых людей.

Кроме того, L-карнитин может улучшить здоровье сердца, поскольку жирные кислоты – это главный источник энергии для сердечной мышцы. Между прочим, в ходе исследования более 2 500 сердечных приступов было обнаружено, что L-карнитин «существенно понижает риск смерти, появления болей в груди и одышки, улучшает восстановление и понижает риск развития сердечной недостаточности».

Кроме того, исследование, упомянутое в той самой статье IRON MAN, показало, что тартрат L-карнитина существенно увеличивал число андрогенных рецепторов у испытуемых. И это одна из причин эффективности анаболических стероидов.

Давайте подведем итоги: ускорение сжигания жира, замедление старения и улучшение здоровья сердца, а также повышение потенциала наращивания мышечной массы. Такие эффекты не могут не радовать. Участники вышеупомянутого эксперимента принимали два грамма тартрата L-карнитина для того, чтобы увеличить число анаболических рецепторов в мышечных тканях. А рекомендуемая доза составляет 1-3 грамма в день. **IM**

Бекки Холмэн (Becky Holman)

Бекки Холмэн (Becky Holman)

## МИНЕРАЛЫ

Недавно проведенные исследования показывают, что повышенное потребление соли, в конце концов, может и не иметь такого негативного эффекта на кровяное давление, если у вас нет генетической предрасположенности к высокому артериальному давлению. Это хорошие новости для тех, кто любит солить пищу, однако сделайте себе одолжение и лучше используйте вместо обычной соли Кельтскую Морскую Соль (Celtic Sea Salt), по крайней мере, иногда, ради вашего же здоровья. Согласно Well Being Journal (ноябрь/декабрь 2010 года), ее получают из выпаренной солнцем морской воды, которая содержит практически идентичное человеческому организму соотношение минералов, включая натрий, калий и магний, а также важнейшие микроэлементы. **IM**

## ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Как пишет журнал Bottom Line Health (сентябрь 2011 года), в ходе одного восьмилетнего исследования было изучено более 3 600 мужчин и женщин в возрасте до 60 лет. Все испытуемые имели нормальное кровяное давление. В ходе исследования ученые обнаружили, что у трети участников, которые потребляли повышенное количество натрия, наблюдалось лишь небольшое повышение кровяного давления. Но еще удивительнее то, что треть испытуемых, которые потребляли меньше всего соли (в среднем 2 500 миллиграмм в день), имела повышенный на 56 процентов риск сердечного приступа или удара по сравнению с группой, которая потребляла соли больше всех. Автор статьи, в которой упоминалось это исследование, доктор медицины Майкл Олдермэн (Michael Alderman), утверждает: «Низкий уровень натрия в организме понижает кровяное давление, но наряду с этим также усиливает инсулинорезистентность и активность симпатической нервной системы, включая повышение частоты сердечных сокращений. Поэтому слишком большое снижение уровня натрия может нарушить работу сердечнососудистой системы». **IM**

# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

## КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

## КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С.  
Синергичен с IM Joint Formula

## ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)