

nefdésanté

# LECITIN

doplněk stravy  
**90 kapslí**



- » zlepšuje paměť a schopnost koncentrace
- » pomáhá při výživě mozkových buněk
- » odbourává tuky
- » snižuje hladinu cholesterolu
- » zlepšuje kvalitu pleti



# LECITIN

Lecitin je přírodní látka působící při metabolismu tuků, které převádí na formu rozpustnou ve vodě, a tak umožňuje jejich vyloučení z organismu. Účinně snižuje hladinu škodlivého cholesterolu LDL a zvyšuje hladinu cholesterolu HDL prospěšného pro naše tělo. Ten chrání srdce a cévy před infarkty a aterosklerózou. Snižením hladiny nežádoucího cholesterolu v cévách se zlepšuje prokrvení mozku a posiluje funkce nervového systému. Zvyšuje se schopnost soustředění a myšlení, zefektivňují procesy učení a navrací duševní energie a pocit svěžesti.

Lecitin – fosfatidylcholin má značný biologický význam pro správné složení buněčné membrány a její reparaci. Jako základní membránová komponenta plní v organismu hlavně úlohu udržování její fluidity a integrity. Reguluje tak výměnu živin a odpadních produktů mezi buňkou a mezibuněčným prostorem.

Lecitinu jsou připisovány vedle jeho stavebněstrukturních vlastností i četné funkční schopnosti. Aktivně se účastní jak anabolického metabolismu tuků (syntézy a distribuce lipidů), tak i jejich katabolického metabolismu (odbourávání a přestavba lipidů).

## LECITIN – CHOLESTEROL A ATEROSKLERÓZA

Zásadní úlohu sehrává lecitin v cholesterolovém cyklu našeho organismu. Cholesterol je přenášen k tkáňovým buňkám spolu s tuky a fosfolipidy v transportních útvarech nazývaných lipoproteiny nízké hustoty (LDL = Low Density Lipoproteins). Nadbytečný cholesterol se odvádí z buněk v lipoproteinech vysoké hustoty (HDL = High Density Lipoproteins) do jater, kde se využívá k tvorbě žluči, s níž je vylučován do střev. Při nedostatečné koncentraci fosfolipidů v krvi je porušována fyziologická rovnováha mezi množstvím cholesterolu přiváděného v LDL (tzv. „špatný“ cholesterol) a cholesterolu odváděného

---

v HDL („dobrého“ cholesterolu), což může vést k tvorbě povlaků (plaků) na stěnách arteriálních cév.


Lecitin aktivuje enzym LCAT (lecitin cholesterol acyltransferasu), který přenáší acyly z fosfatidylcholinu na cholesterol za vzniku esterů cholesterolu, jež jsou transportovány do jater a tam dále metabolizovány – cholesterol je tak převeden do rozpustné formy, čímž je zabráněno jeho usazování a ukládání ve stěnách velkých cév, hlavně koronárních arterií, ale i cév končetin, mozkových cév a jinde. Významnou měrou se tak podílí na snižování rizika rozvoje aterosklerózy.

### **LECITIN – MOZEK A PAMĚŤ**

Lecitin je také hlavním zdrojem cholinu, sloučeniny podstatné pro tvorbu neurotransmiteru acetylcholinu, který umožňuje přenos nervového signálu. Acetylcholin ovlivňuje mozkovou činnost a je považován za jednu ze složek významných pro uchování informací v paměti. Podobně se dnes mluví i o další složce lecitinu, fosfatidylserinu, jemuž se mimo jiné přisuzuje schopnost udržovat buněčné membrány pružné a průchodné pro živiny. Podporuje uvolňování dopaminu (jehož nedostatek je charakteristický pro Parkinsonovu chorobu) a konečně obnovuje „mladistvou“ plastičnost synapsí (tj. štěrbinových spojek mezi výběžky neuronů), přes které se uskutečňují přenosy nervových vzruchů.

### **LECITIN A CNS**

Lecitin obsahuje až 40% fosfatidylcholinu. Ten pečuje především o to, aby cholesterol plnil svoji úlohu v myelinové vrstvě našeho mozku a nervů. Myelinová vrstva, ležící jako ochranná membrána na mozkových a nervových buňkách, se navíjí často až ve sto vrstvách kolem nervů, aby je chránila a izolovala. Studie prokázaly pozitivní působení lecitinu již za 24 nebo 36 hodin po přijetí terapeutické dávky.



---

## INFORMACE

---

**Nežádoucí účinky a kontraindikace** Lecitin je přirozenou složkou lidského organismu, a proto se nežádoucí účinky projevují až po užití vyšších dávek mnohonásobně překračujících maximální denní doporučenou dávku. Vysoké dávky lecitinu a cholinu mohou vyvolat pocení, nevolnost, zvracení, nadýmání a průjem.

**Doporučené dávkování**

U dospělých 1 kapsle 1–3x denně. / U dětí jedna kapsle denně, nejlépe po ránu.

**Složení** lecitin (1200 mg  $\pm$  5 % v jedné kapsli), želatina, glycerin, voda

**Energetická hodnota** 41 kJ/10 kcal v jedné kapsli

**Obsah** 90 kapslí

**Celková hmotnost 1 kapsle** 1700 mg

**Užití** Minimální trvanlivost uvedena na obalu. / Výrobek není určen pro děti do 3 let. Ukládejte mimo jejich dosah! / Nepřekračujte doporučené denní dávkování! / Doplnky stravy se nesmějí používat jako náhrada pestré stravy.

**Toxikologie** U žádné složky produktu nebyla prokázána ani naznačena toxicita.

Produkty nefdesanté® jsou vyráběny a kontrolovány dle standardů ISO 9001:2000 a GMP.

---

**Výrobce** Nef de Santé, a.s., Křenova 11, 162 00 Praha 6, [lekarna@nefdesante.cz](mailto:lekarna@nefdesante.cz)