

## ALLNUTRITION Glutamine 1250 Xtracaps 180 Kapseln



Preis:16,23 €

## Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	180 ct
Form	Kapseln
Inhalt	180 Kapseln
Kategorie	Nahrungsergänzungsmittel
Marke Hersteller	ALLNUTRITION
Versand	in 48h

## Produktbeschreibung

**Eigenschaften** Die Aminosäuren, aus denen Proteine bestehen, werden in Gruppen eingeteilt, je nachdem, ob unser Körper sie selbst synthetisieren kann oder nicht - was bedeutet, dass sie von außen zugeführt werden müssen. Die Aminosäuren der ersten Gruppe werden als endogen bezeichnet, die der zweiten Gruppe als exogen, d. h. essenziell. Glutamin gehört zur ersten Gruppe der Aminosäuren, und der Körper ist in der Lage, es aus anderen Aminosäuren zu synthetisieren. Für den Aufbau von Muskelmasse ist die Verfügbarkeit von essentiellen Aminosäuren von größter Bedeutung. Wir wissen bereits, dass Glutamin nicht zu den essentiellen Aminosäuren gehört, aber bedeutet das, dass sein Verzehr keinen Einfluss auf die Muskelproteinsynthese hat? Nun, wenn wir uns die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studie ansehen, lassen sie ermutigende Schlüsse zu. **Wirkung** Die Studie zeigt auch, dass die Wirkung von Glutamin besonders einzigartig ist, was seine Wirkung auf den Muskelkatabolismus angeht. Diese Aminosäure schützt die Muskeln vor der Proteolyse, die sogar bei körperlicher Betätigung auftritt, und dies ist in der Praxis der Fall. Diese Aminosäure weist ein gewisses antikataboles Potenzial auf, das den Aufbau von Muskelmasse schützt. Diese Aminosäure kann sich in vielen Fällen als eine potenziell wertvolle Ergänzung der Ernährung erweisen. Es ist wichtig zu wissen, dass ein erheblicher Teil des oral aufgenommenen Glutamins von den Zellen im Dünndarm aufgenommen wird. Obwohl dies auf den ersten Blick ein Nachteil des genannten Mittels zu sein scheint, ist es in Wirklichkeit nicht der Fall. Da Glutamin der primäre und vorrangige Brennstoff für Enterozyten ist, kann es die Gesundheit des Darmepithels beeinflussen. **Empfohlene Dosierung** 2-3 Portionen pro Tag. Eine Portion entspricht 4 Kapseln. An Trainingstagen: eine Portion morgens nach dem Aufwachen, eine Portion nach dem Training und eine Portion am Abend. An trainingsfreien Tagen: eine Portion morgens nach dem Aufwachen, eine Portion am Abend. Nahrungsergänzungsmittel. Dieses Produkt ist nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung zu verwenden, sondern richtet sich hauptsächlich an Trainierende. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Achtung: die Verpackung nach Gebrauch immer schließen. Trocken und kühl lagern, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.