

# THOT L-LYSINE

L-Lizină 100% Naturală, obținută din plante prin biosinteză (fermentare bacteriană)

90 comprimate

[www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com)

THOT NUTRITION



power of essential amino acids

Companiile japoneze cu care colaborăm au fost clasate în 2022 pe locul 1 și locul 2 mondial în producția de aminoacizi esențiali, ceea ce plasează produsul nostru pe

**Locul 1 mondial**

**în segmentul de Amino Acizi Esențiali**

Produs în Japonia



Asamblat în România



- L-LIZINA este unul din cei 9 aminoacizi esențiali (EAA).
- L-LIZINA este cunoscută în special pentru sinteza colagenului și pentru stabilizarea matricei de colagen. Colagenul este cea mai abundentă proteină din corpul uman, reprezentând între 25-35% din totalul proteinelor.
- THOT AMINOS are în formula sa L-Lizină într-un procent semnificativ, însă, pentru efecte specifice și bine targetate, Thot Nutrition a creat THOT L-LYSINE cu conținut ridicat de L-Lizină ca supliment individual.
- THOT L-LYSINE, ca și toate produsele Thot Nutrition, conține doar ingrediente de Calitate Premium (pur, natural, vegan, ortomolecular, moleculă mică, densitate mare)
- THOT L-LYSINE este gata de absorbție și utilizare, fără a fi necesară digestia.
- Formulă 100% pe bază de plante (prin biosinteză bacteriană și filtrare cu nano carbon).
- Gust neutru. Fără arome sau îndulcitori.

## Ce este THOT L-LYSINE?

- **THOT L-LYSINE** conține L-Lizină în proporție de **99%**. L-Lizina este unul din cei 9 aminoacizi esențiali (EAA). **Corpul nu îl produce și e nevoie să fie luat din exterior.**
- L-Lizina este **cel mai important aminoacid esențial în sinteza și stabilizarea fibrelor de colagen**, dar are și alte roluri în corpul uman.
- Potrivit EFSA (**European Food Safety Administration**), L-Lizina și-a revendicat unele **beneficii** asupra corpului uman, după cum urmează:
  - Susține **sinteza colagenului**;
  - Susține funcțiile sistemului **imunitar** și sistemului **cardiovascular**;
  - Îmbunătățește **funcția ficatului** și **scade nivelul colesterolului**;
  - Susține **sinteza proteinelor** necesare întreținerii țesuturilor corpului (**colagen, dinți, oase și mușchi**), crește absorbția, acțiunea și fixarea calciului, esențial pentru optimizarea mușchilor, oaselor și dinților.

## Care sunt beneficiile suplimentării cu THOT L-LYSINE?

### Funcții și beneficii ale L-Lizinei:

- **Contribuie la sinteza colagenului și la stabilizarea matricei de colagen.** Două dintre elementele esențiale cheie în sinteza colagenului sunt **L-lizina** și **vitamina C**. Unul este un aminoacid esențial, iar celălalt este o vitamină esențială. Nici unul nu poate fi produs de organism și e nevoie să fie luate din exterior.
- **Colagenul** este o proteină structurală esențială care **oferă rezistență, elasticitate și sprijin multor țesuturi, inclusiv pielii, tendoanelor, ligamentelor și vaselor de sânge**. Este ceea ce menține de fapt celulele noastre împreună, într-o formă structurată și organizată! Fără o matrice solidă de colagen nu am fi altceva decât o masă de celule cu forme și dimensiuni diferite.
- **Participă la sinteza proteinelor.** L-lizina ajută la decodarea informațiilor stocate în ARNm în timpul etapei de **translație**, împreună cu alți aminoacizi. În afară de asta, este un aminoacid esențial care participă în structura proteinelor.
- **Susține creșterea și recuperarea musculară.** Antrenamentele intense solicită corpul foarte mult, iar o matrice de colagen optimă asigură țesuturi conjunctive puternice, reducând riscul de accidentare. În plus, L-Lizina facilitează producția de oxid nitric, cunoscut pentru vasodilatație și oxigenarea mușchilor.
- **Îmbunătățește funcția ficatului și scade nivelul colesterolului.** L-Lizina este un aminoacid esențial implicat în producția de enzime digestive și metabolice, care optimizează nivelele de trigliceride și colesterol reglate de ficat.
- **Îmbunătățește absorbția calciului.** L-Lizina îmbunătățește absorbția calciului din intestine și potențiază efectele vitaminei D. Prin formarea unei matrice de colagen puternice la nivelul oaselor, calciul este reținut în țesutul osos într-o proporție mai mare.
- **Întărește sistemul imunitar.** L-Lizina are o activitate antivirală semnificativă, în special împotriva virusului herpetic simplu HVS. Are efecte imunomodulatoare și stimulează producția de anticorpi.

- **Poate ajuta la gestionarea focarelor de herpes.** L-Lizina are capacitatea de a reduce frecvența, severitatea și durata focarelor de herpes. Virusul HSV necesită aminoacidul arginină pentru a se replica. L-lizina și arginina intră în competiție pentru calea de absorbție și se crede că creșterea nivelului de lizină și reducerea nivelului de arginină poate ajuta la suprimarea replicării virale.
- **Ajută la sinteza hormonilor.** L-Lizina are potențialul de a stimula eliberarea hormonului de creștere din glanda pituitară. Hormonul de creștere este esențial pentru creșterea, dezvoltarea și menținerea compoziției optime a corpului. L-Lizina poate juca de asemenea un rol în sinteza serotoninei, cunoscut ca „hormonul fericirii”, dar și în a altor hormoni, la fel ca toți ceilalți aminoacizi esențiali.
- **Susține activitatea optimă a creierului.** L-lizina este implicată în sinteza diversilor neurotransmițători, cum ar fi serotonina, dopamina și norepinefrina, implicați în *buna dispoziție și plăcere*. Nivelurile optime de lizină contribuie la producția de dopamină, susținând *funcția cognitivă, concentrarea și motivația*. Oxigenează creierul prin stimularea sintezei de oxid nitric și prin reducerea inflamației și a stresului oxidativ.
- **Menține sănătatea cardiovasculară.** Prin implicarea în sinteza colagenului, L-Lizina ajută la *menținerea vaselor de sânge puternice, elastice și rezistente*. În plus, are potențialul de a reduce formarea plăcii arteriale, cunoscută sub numele de ateroscleroză. Studiile au arătat, de asemenea, că suplimentarea cu L-lizină poate ajuta la *scăderea nivelului tensiunii arteriale*.
- **Reglează expresia genetică.**

## În ce situații este recomandată suplimentarea cu THOT L-LYSINE?

- **Frumusețe și întinerire**
  - L-Lizina este administrată intern pentru stimularea sintezei colagenului, însă este folosită și ca ingredient în prepararea produselor cosmetice
- **Antiaging**
  - Pe lângă sinteza colagenului, L-Lizina participă la **activarea mTORC1**, un complex proteic complex important în creșterea celulară și metabolismul celular.
  - În plus, L-Lizina participă la **formarea peptidei GHK** (Glycyl-L-Histidyl-L-Lysine), un modulator natural în regenerarea pielii. Această peptidă este prezentă în mod natural în plasmă, salivă și urină, însă concentrația ei scade odată cu vârsta.
- **Utilizări medicale propuse:**
  - Infecția cu Herpes simplex (HVS), Infecții virale, Osteoporoza, Anxietate și stres, Cicatrizarea rănilor, Suport cardiovascular, Suport imunitar, Suport hormonal
- **Optimizarea sănătății creierului** – scade nivelul de stres
- **Îmbunătățirea generală a metabolismului proteinelor**

## Ingrediente:

Un flacon de THOT L-LYSINE conține **90** comprimate L-Lizină (999 mg/comprimat)

Doar L-aminoacizii sunt utilizați (L-ul din fața aminoacizilor înseamnă că este corect împăturit spre stânga – „orto” înseamnă „corect”). L-Lizina din această produs este obținută 100% din plante, prin biosinteză bacteriană de ultimă generație. Toate ingredientele sunt naturale și potrivite pentru absorbția și utilizarea directă de către corpul uman.

## Utilizare:

În general, o doză de **30-60 mg/kg/zi** (sau o medie de 2-3 g/zi) de L-Lizină este suficientă. Limita superioară este în jur de 80 mg/kg/zi. Dozele se pot modifica în funcție de necesități, conform următoarelor recomandări:

### Adulți:

- Activitate fizică ușoară / **adult 70 kg**: 2-3/zi (30 mg/kg x d<sup>-1</sup>)
- Activitate fizică moderată / **adult 70 kg**: 3-4/zi (45 mg/kg x d<sup>-1</sup>)
- Activitate fizică intensă / **adult 70 kg**: 4-5/zi (60 mg/kg x d<sup>-1</sup>)

### Adolescenți:

- Activitate fizică ușoară / **adolescent 43 kg**: 1-2/zi (35 mg/kg x d<sup>-1</sup>)
- Activitate fizică ușoară / **adolescent 63 kg**: 1-2/zi (33 mg/kg x d<sup>-1</sup>)

## Dozele recomandate de aminoacizi esențiali pentru **adulți** (WHO/FAO/UNU, 2007)

Aminoacid	mg/kg x d <sup>-1</sup>	pe adult 70 kg
Leucină	39.00	2,730.00
Valină	26.00	1,820.00
Izoleucină	20.00	1,400.00
Lizină	30.00	2,100.00
Fenilalanină + Tirozină	25.00	1,750.00
Treonină	15.00	1,050.00
Metionină + Cisteină	10.40	728.00
Histidină	10.00	700.00
Triptofan	4.00	280.0

## Dozele recomandate pentru aminoacizii esențiali **sugari, copii și adolescenți** (WHO/FAO/UNU, 2007)

Aminoacid	0.5 ani		1-2 ani		3-10 ani		11-14 ani		15-18 ani	
	mg/kg x d <sup>-1</sup>	pe copil 5 kg	mg/kg x d <sup>-1</sup>	pe copil 12 kg	mg/kg x d <sup>-1</sup>	pe copil 23 kg	mg/kg x d <sup>-1</sup>	pe copil 43 kg	mg/kg x d <sup>-1</sup>	pe copil 61 kg
Leucină	73.00	365.00	54.00	648.00	44.00	1,012.00	44.00	1,892.00	42.00	2,562.00
Valină	49.00	245.00	36.00	432.00	29.00	667.00	29.00	1,247.00	28.00	1,708.00
Izoleucină	36.00	180.00	27.00	324.00	23.00	529.00	22.00	946.00	21.00	1,281.00
Lizină	64.00	320.00	45.00	540.00	35.00	805.00	35.00	1,505.00	33.00	2,013.00
Fenilalanină + Tirozină	59.00	295.00	40.00	480.00	30.00	690.00	30.00	1,290.00	28.00	1,708.00
Treonină	34.00	170.00	23.00	276.00	18.00	414.00	18.00	774.00	17.00	1,037.00
Metionină + Cisteină	31.00	155.00	22.00	264.00	18.00	414.00	17.00	731.00	16.00	976.00
Histidină	22.00	110.00	15.00	180.00	12.00	276.00	12.00	516.00	11.00	671.00
Triptofan	9.50	47.50	6.40	76.80	4.80	110.40	4.80	206.40	4.50	274.50

\*L-Lizina este mai eficient utilizată dacă e administrată pe stomacul gol, la distanță de minim 30 de minute de mese sau gustări. Ea nu necesită digestie, ci doar dizolvare. Are dimensiune foarte mică și se absoarbe direct în sânge, este ortomoleculară și nu necesită metabolizare, fiind gata de utilizare.

\*\*Aminoacizii esențiali NU au contraindicații, iar L-Lizina este recunoscută la nivel european în cadrul EFSA ca sigură pentru administrare. La doze foarte mari (peste 6 g/zi), poate să apară disconfort la nivelul sistemului digestiv. Organismul nu îi produce, e nevoie să fie luată din exterior și avem nevoie de ei toată viața. L-Lizina este un aminoacid esențial. Pentru alte recomandări, consultați medicul sau terapeutul dumneavoastră.

## Cum funcționează L-Lizina?

Colagenul de tip I este cea mai abundentă proteină structurală la mamifere, deci și la om. În timpul biosintezei, colagenul capătă multe modificări post-tranșlaționale, inclusiv **modificări ale lizinei - critice pentru structura și funcțiile colagenului!**

S-a descoperit că **L-lizina are un efect sinergic cu vitamina C**. Acești doi nutrienți lucrează împreună pentru a promova sinteza colagenului, pentru a stimula funcția imunitară și pentru a susține sănătatea generală. Vitamina C ajută la îmbunătățirea absorbției și utilizării L-lizinei în organism, făcându-le o combinație puternică pentru diferite beneficii și pentru frumusețe. L-Lizina este un aliat foarte util și eficient pentru **piele, păr și unghii, îmbunătățind elasticitatea pielii și reducând profunzimea liniilor fine și ridurilor** și contribuind la **creșterea sănătoasă a părului și fortificarea unghiilor**.

## De ce este THOT L-LYSINE un produs atât de special?

- Până acum, cei mai buni furnizori de L-Lizina de pe piață au reușit să livreze produse pe bază de. Zerul a trecut testul timpului, dar tehnologia modernă ne aduce la următorul nivel. Suplimentele actuale reușesc să ridice sinteza proteinelor până la 20-30%. Dar dacă ți-aș spune că poți crește acest **procent de eficacitate la aproape 80%**?
- Suplimentul alimentar **THOT L-LYSINE** este **ortomolecular**. Aceasta înseamnă că este împăturit corespunzător spre stânga, astfel încât corpul să îl poată utiliza instantaneu, fără să fie nevoie de niciun alt proces înainte de utilizare în afară de dizolvare.
- THOT L-LYSINE** este **100% pe bază de plante**. Sursa de bază de proteine din natură este fie plantele, fie animalele/produsele de origine animală. Realitatea este că animalele sunt doar un organism intermediar în lanțul vital, construit pentru a extrage aminoacizii esențiali din plante și a-i aduce într-un singur organism. Thot Nutrition înțelege ordinea naturală a vieții și folosește tehnologia modernă pentru a produce și extrage toți cei 9 aminoacizi esențiali prin biosinteză, direct din plante, **evitând toate efectele nocive ale consumului de carne**. Aceasta înseamnă de fapt că poți avea aminoacizii într-o pastilă, fără bățai de cap.
- THOT L-LYSINE** are o **dimensiune moleculară foarte mică**. Dimensiunea redusă îi permite să pătrundă în locuri în care alți aminoacizi nu pot ajunge, depășind chiar și bariera hematoencefalică (creier) sau pericardul (inimă).
- În plus, **THOT L-LYSINE** are o **densitate mare**, cu mai multe molecule pe doză decât toate produsele disponibile în prezent pe piață.
- Suntem mândri să aducem în România **calitatea materiilor prime din Japonia** prin produsele noastre de top.
- Kosher / Halal.
- Fără zahăr sau alți îndulcitori artificiali, gluten, produse lactate, grăsimi, porumb, grâu sau cereale sau OMG (Organisme Modificate Genetic)

Pentru mai multe detalii, vizitează: [www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com) sau pagina produsului: [THOT L-LYSINE](#).

### DREPTURI DE AUTORI ȘI DECLINARE DE RESPONSABILITATE - Thot Nutrition S.R.L.

Thot Nutrition S.R.L - Copyright - 2021-2023. Toate drepturile rezervate. Nici o parte din informațiile prezentate pe site ([www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com)) sau documentele emise de Thot Nutrition S.R.L, nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub orice formă sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiare, înregistrare sau în alt mod fără permisiunea scrisă prealabilă a autorilor. Autorii nu revendică sau garantează nici un rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de către autori au ca scop educația generală. Informațiile din prezentul document nu sunt un substitut al avizului medical de specialitate.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITĂȚII. Informațiile furnizate și produsele menționate sau oferite de acest document/site ([www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com)), nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau de a preveni orice boală sau afecțiune. Informația furnizată de acest web site și de către materialele publicate pe acest site nu reprezintă un substitut pentru o consultație cu un doctor, și nu reprezintă un sfat medical de orice fel.

Certificăm că există posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse, să fie eronate din punct de vedere medical alopăt. Prin utilizarea acestor informații, sau prin citirea lor, utilizatorul își asumă și acceptă că întreaga responsabilitate îi aparține în totalitate, exonerând de orice responsabilitate legală echipa Thot Nutrition S.R.L, [www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com), acționarilor, proprietarii site-ului, angajații, partenerii, colaboratorii și furnizorii menționați sau care au participat la furnizarea de informații sau servicii menționate în cadrul documentelor prezentate/site, incluzând chiar și informațiile greșite furnizate din neglijență. Folosirea informațiilor și a tehnicilor descrise în cadrul acestui document/site se face în întregime pe propria răspundere.

Dacă nu ești de acord cu acest avertisment și act de declinare a responsabilității, te rugăm să nu citești mai departe, ștergând orice document descărcat de pe site-ul: [www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com)