

Finclub a Nobelova cena...

...to by bola paráda, že? Avšak to nám asi nehrozí. Teda nie napriamo. Lekárov s ambíciami je v Lekárskom grémiu dosť, ale - ak by sa venovali intenzívne vede, tak im nezostane čas na nás.



Tak to urobme inak.

Dajme nám všetkým niečo, čo už Nobelovku udelenú má. Určite sa ponúka otázka, kde to ziať. Odpoveď je jednoduchá, až moc, ako všetko geniálne. Skúsime niečo, čo sa týka jednej z najjednoduchších molekúl v ľudskom tele - oxidu dusnatého. Len jeden atóm dusíka a jeden atóm kyslíka. Taká malilinka častica, ktorá sa však vďaka svojej maličkosti všade zmesť a môže tak dokonale pôsobiť v celom tele.

Nitroglycerín poznáme...

Vedci sa dlhé roky hádali o to, **ktorá látka pôsobí na rozšírenie ciev**. Bolo jasné, že väčšina používaných látok, ako z kategórie liekov, tak čisto prírodných látok, nepôsobí priamo. Chýbal „medzikus“ medzi účinnou látkou a cieľovou. Vedci odhadovali, že nejaká taká molekula existuje, dávali jej rôzne exotické mená a skúmali, ako by vlastne mohol tento zázračný cievy elixír fungovať. Objav, že sa jedná o úplne obyčajný oxid dusnatý, prišiel naozaj ako blesk z čistého neba. Zrazu začalo všetko do seba zapadať. Hneď bolo jasné, prečo kardiakom pomôže od bolesti na hrudi tabletku nitroglycerínu pod jazyk (z nitroglycerínu sa totiž uvoľňuje oxid dusnatý). **Začalo byť zrejme, že táto potvorca môže za reguláciu funkcií väčšiny ciev v našom tele, spôsobuje rozťahnutie ciev.**

Oxid dusnatý molekulou roka

Objav tejto jednoduchej molekuly bola taká „pecka“, že ju vedci v roku 1992 vyhlásili molekulou roka. Normálne takéto ocenenie dávajú odborníci novo vymysleným syntetickým liekom alebo obrom molekulám vyrobeným technológiami ako

z vedecko-fantastického filmu. Technicky založení z nás iste poznajú jeden príklad - atypickú molekulu uhlíka - grafén. Ale obyčajný oxid dusnatý?! To bolo úplne nečakané... Spomínaná Nobelova cena trochu počkala a bola udelená trom americkým vedcom za detailný popis funkcie oxidu dusnatého až v roku 1998. Tým zároveň odštartovali nové kapitoly biologického výskumu.

Arginín a jeho vplyv

A teraz čo s tým finclubáci? Budeme si snáď dávať nitroglycerín pod jazyk? To asi nie, nemuselo by to s nami dobre dopadnúť. Pravdepodobne by sme si tak znížili krvný tlak, že by sa chirurgovia nezastavili s šitím rozbitých hláv odvážlivcov, ktorí to „len tak“ skúsili.

My máme niečo lepšie - arginín. Ten v tele pôsobí ako prekurzor pre tvorbu oxidu dusnatého. To znamená, že koluje v tele, prevažne v krvi, a oxid dusnatý je z neho podľa potreby vyrábaný našimi enzýmami. Vyrobené množstvo oxidu dusnatého je dobre regulované a závisí na aktuálnom zdravotnom stave nášho tela. **Len je potrebné mať dostatok L-arginínu v strave.**

Cievy, mozog, erekcia

Účinky L-arginínu ako generátora oxidu dusnatého sú pomerne pestré. V obehovom systéme pôsobí ako **ochrana výstelky steny ciev, antioxidant, rozťahovač ciev a vnútrocievny blokátor tvorby aterosklerotických plátov.**

Podľa dostupných údajov **pôsobí pozitívne aj na mozgovú funkciu.** Ďalšou, doteraz nie úplne prebádanou kapitolou, je účasť oxidu dusnatého na imunitných reakciách. Nakoniec nemožno opomenúť v televízii a v novinách tak propagovaný efekt L-arginínu **na fungovanie mužskej časti populácie. Áno, aj v orgánoch výsočne pánskych sú cievy.** Je ich tam veľa. Keď sa im potom prestane chcieť v správnom okamihu rozširovať, je problém.

Zdroj je dôležitý

Zároveň je otázkou, z ako kvalitného zdroja budeme L-arginín používať. Prijímame ho síce v bežnej strave, avšak len vyššie dávky, dodané vo forme výživového doplnku, môžu výrazne zväčšiť celkový pozitívny efekt na srdcovo-cievny systém. To bol tiež dôvod, prečo naši priatelia v Hankintatukku Oy pripravili vlastnú variantu L-arginínu - preparát ARGITABS.

Aké je využitie Argitabsu?

Muži

- u mladých jedincov je dôležitý pozitívny efekt arginínu na spermatogézu, teda tvorbu mužských pohlavných buniek
- u „ešte stále mladých“ potom môže pomôcť s poruchami potencie



Ženy

Myslíte si, že intímne ťažkosti majú len muži? To je veľký omyl. Len sa o tejto téme moc nehovorí. Ale z hľadiska biológie je funkcia intímnych častí našich tel dosť podobná u žien i mužov. Podanie arginínu teda môže výrazne pomôcť aj dádam.



Šport

- arginín zvyšuje efektivitu cvičenia a toleranciu záťaže tým, že zvyšuje efektivitu využitia kyslíka
- podporuje regeneráciu po záťaži
- u športovcov vyššieho veku posúva anaeróbný prah („vracia k výkonnosti ako zmlada“)
- stimuluje vyplavenie celého spektra hormónov, pre športovcov je zaujímavý najmä inzulín a rastový hormón, ten podporuje tvorbu svalovej hmoty

Pamäť, poruchy učenia

- arginín pôsobí ako tzv. neurotransmitter, teda substancia, ktorá sa podieľa na prenose vzruchov medzi jednotlivými mozgovými bunkami
- jeho podanie môže zvýšiť efektivitu procesu učenia ako u zdravých mladých dospelých, tak u jedincov s poruchami koncentrácie a učenia
- objavili sa vedecké práce popisujúce zlepšenie mozgových funkcií u Alzheimerovej choroby či poškodenie mozgu epilepsiou a cukrovkou



Stredný a vyšší vek

- arginín sa podieľa na metabolizme kostí a šliach, pomáha teda brzdiť prejav opotrebovania pohybového aparátu
- pozitívny efekt na tvorbu svalov môže priradiť vekom podmienený úbytok svalovej hmoty



Obehový systém

- používanie arginínu znižuje čiastočne zvýšený krvný tlak, nemožno ho však považovať za náhradu liekov!
- u ľahších štádií nedokrvenosti dolných končatín je opakovane udávaný pozitívny efekt na predĺženie bezbolestného intervalu chôdza (tento efekt ale ešte len čaká na vedecké overenie)
- v odbornej literatúre je spomínaný možný pozitívny efekt na zamedzenie tvorby krvných zrazenín



Na čo dávať pri Argitabsu pozor? Produkt nie je vhodný pre tehotné a dojčiacie ženy a adolescentov, tiež ľudia s ochorením srdca by mali byť opatrní, arginín môže zvýšiť efekt niektorých liekov na recept.

A na záver to najlepšie - vo Fínsku bol Argitabs Asociáciou obchodov zdravej výživy vyhlásený najlepším športovým prípravkom roka!

MUDr. Jiří Matuška

NOVINKA 2017

V apríli v akcii!



Balenie: 60 tabliet
Odporúčané dávkovanie: 1 tableta denne, ráno, nalačno, dostatočne zapitá
Obsah účinných látok v 1 tablete: 830 mg L-arginínu. Výrobok nie je určený deťom do 3 rokov, adolescentom, tehotným a dojčiacim ženám.