

LECYTYNA

Substancja naturalna o wyjątkowych właściwościach. Stanowi ważny składnik błon komórkowych. Główne składniki lecytyny to **cholina** i **inozytol**. Najważniejszym obszarem działania lecytyny jest układ nerwowy. Zwiększa aktywność neuroprzekaźników w mózgu, które przenoszą informację z jednej komórki do innej, tym samym odgrywa istotną rolę w procesach zapamiętywania i uczenia się. Poprawia koncentrację, zwiększa wydajność umysłową i dodaje energii.

Nienasycone kwasy tłuszczowe, wchodzące w skład lecytyny, wpływają na prawidłowy poziom cholesterolu.

Lecytyna wspomaga trawienie przyjętych z pokarmem tłuszczów. Rozbija je na drobne cząsteczki (właściwości emulgujące), dzięki czemu mogą być one lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Zwiększa również przyswajanie witamin i substancji rozpuszczalnych w tłuszczach (witaminy A, D, E, K oraz koenzym Q10).

Lecytyna wpływa korzystnie na pracę stawów. Mogą ją także przyjmować sportowcy, którzy chcą szybko zwalczyć kontuzje i powrócić do intensywnych treningów. Jest pomocna dla osób czułych na zmiany pogody, nadaje włosom zdrowy połysk i zapobiega ich wypadaniu. Jest świetnym środkiem tonizującym. Wpływa korzystnie na pracę przewodu pokarmowego.

Zapotrzebowanie na lecytynę zwiększa się podczas:

- okresów intensywnej pracy umysłowej
- znacznego wysiłku fizycznego
- ogólnego wyczerpania
- zaburzeń pamięci
- rekonwalescencji
- zaburzeń gospodarki tłuszczowej

Nie obserwowano żadnych działań ubocznych lecytyny.