bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

L-Arginine 1 000 mg – Acide aminé forme libre

Quelques mots sur L-Arginine

- La L-arginine peut contribuer à une légère amélioration de la capacité physique chez les personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire (MCV) stable.
- La L-arginine est un acide aminé non essentiel impliqué dans la synthèse des protéines. Cependant, elle peut devenir conditionnellement essentielle, notamment dans certaines situations, telles que la maladie, le stress et la convalescence, où les besoins du corps peuvent dépasser la capacité du corps à la produire.
- Elle est plus facilement absorbée sous forme d'acide aminé libre que sous forme de protéine alimentaire.[1]
- La L-arginine est utilisée par une enzyme, la synthase de l'oxyde nitrique, pour la production d'oxyde nitrique.
- L'oxyde nitrique aide à améliorer la circulation sanguine, ce qui aide à améliorer la capacité physique chez les personnes atteintes d'une MCV stable.
- Des études ont démontré que la L-arginine favorise une meilleure utilisation de l'oxygène par l'organisme, contribue au maintien d'un niveau d'énergie optimal, facilite la récupération après l'effort et améliore l'endurance physique.[2,3]

Comment prendre la L-Arginine

- Prenez 2 comprimés 3 fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Ne pas dépasser 8 g par dose. Consulter un praticien de la santé pour un usage au-delà de 8 semaines si vous souffrez d'une maladie cardiovasculaire.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant l'utilisation si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous souffrez d'une maladie cardiovasculaire et souhaitez augmenter votre activité physique, si vous prenez des médicaments pour une maladie cardiovasculaire ou un trouble de l'érection, ou si vous prenez des anticoagulants. Consulter un praticien de la santé si les symptômes s'aggravent. Conserver hors de la portée des enfants.
- Éviter d'utiliser L-arginine en cas de déficit en guanidinoacétate méthyltransférase (GAMT) ou après un infarctus du myocarde récent. Consulter un praticien de la santé avant l'utilisation en cas d'insuffisance rénale. Un taux élevé d'arginine peut aggraver ou déclencher des flambées de zona.

Interactions médicamenteuses

- Théoriquement, la L-arginine peut augmenter le risque d'hypotension quand elle est prise avec des antihypertenseurs tels que les inhibiteurs de l'ECA, les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA) ou l'isoprotérénol. Théoriquement, elle peut aussi augmenter le risque d'hyperkaliémie quand elle est prise avec des diurétiques épargneurs de potassium, le risque d'hypoglycémie quand elle est prise avec des antidiabétiques, le risque de saignement quand elle est prise avec des anticoagulants/antiagrégants plaquettaires et le risque d'hypotension quand elle est prise avec du sildénafil.

Quelques conseils santé

- ☐ Adoptez une alimentation saine. Il existe des preuves selon lesquelles le régime méditerranéen, riche en fruits et légumes, grains entiers, légumineuses, huile d'olive, noix et graines, est bénéfique pour la santé du cœur.[4]
- ☐ Dormez suffisamment. Les experts recommandent de dormir 7 à 9 heures par nuit pour une santé optimale. Dormir moins de six heures par nuit peut nuire à la santé du cœur.[5]
- ☐ Privilégiez la qualité du sommeil. Un sommeil de bonne qualité est également bénéfique pour la santé du cœur.[5] Évitez la lumière bleue des écrans au coucher ou au lit peut favoriser un sommeil de qualité en permettant une sécrétion normale de mélatonine.[6]
- ☐ Pratiquez une activité physique régulière. Les experts recommandent 30 minutes d'exercice modéré cinq fois par semaine, fractionnables en séances de 10 à 15 minutes si vous le souhaitez.[7]
- ☐ Gérez votre stress. Les étirements et les exercices de respiration peuvent contribuer à la gestion du stress et à la santé du cœur.[8]
- ☐ Envisagez d'adopter un animal de compagnie. Des études suggèrent que posséder un animal de compagnie peut favoriser la santé du cœur, notamment en diminuant l'activité du système nerveux sympathique.[9]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9231515

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. McRae, M.P. (2016). Therapeutic benefits of L-arginine: An umbrella review of meta-analyses. *J Chiropr Med, 15*(3), 184-9.
2. Mone, P., Izzo, R., Marazzi, G., et al. (2022). L-arginine enhances the effects of cardiac rehabilitation on physical performance: New insights for managing cardiovascular patients during the COVID-19 pandemic. *J Pharmacol Exp Ther, 381*(3), 197-203.
3. Brown, M.B., Kempf, A., Collins, C.M., et al. (2018). A prescribed walking regimen plus arginine supplementation improves function and quality of life for patients with pulmonary arterial hypertension: A pilot study. *Pulm Circ, 8*(1), 2045893217743966.
4. Rees, K., Takeda, A., Martin, N., et al. (2020). Mediterranean-style diet for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease: A Cochrane review. *Glob Heart, 15*(1), 56.
5. Lao, X.Q., Liu, X., Deng, H.B., et al. (2018). Sleep quality, sleep duration, and the risk of coronary heart disease: A prospective cohort study with 60,586 adults. *J Clin Sleep Med, 14*(1), 109-17.
6. Jiyeon, S., Oragun, R., Dennis, S., et al. (2026). Lifestyle and behavioral enhancements of sleep: A Review. *Am J Lifestyle Med*.
7. Tian, D., & Meng, J. (2019). Exercise for prevention and relief of cardiovascular disease: Prognoses, mechanisms, and approaches. *Oxid Med Cell Longev, 2019*, 3756750.
8. Chen, X., Savarese, G., Cai, Y., et al. (2020). Tai chi and qigong practices for chronic heart failure: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Evid Based Complement Alternat Med, 2020*, 2034625.
9. Surma, S., Oparil, S., & Narkiewicz, K. (2022). Pet ownership and the risk of arterial hypertension and cardiovascular disease. *Curr Hypertens Rep, 24*(8), 295-302.