

monasan® – wir sind der Spezialist für Ihren Stoffwechsel

Aktivität und Lebensqualität sind die Ziele, die monasan® seit Jahren erfolgreich befördert und vermittelt. Dabei sind die sehr individuelle Beratung und der besonders intensive Dialog mit den Kunden die Basis. Aus den hieraus gewonnenen Erkenntnissen werden in enger Zusammenarbeit mit Therapeuten und Fachleuten aus der Ernährungsmedizin hochqualitative Angebote entwickelt, die dem Wunsch der Anwender nach natürlichen Therapiemöglichkeiten entsprechen.

Unsere Mitarbeiterinnen sind für Sie da

Beratungskompetenz ist unsere Stärke – unsere ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, so auch Heilpraktikerinnen, sind besonders vertraut mit Fragen zum Fettstoffwechsel und zum metabolischen Syndrom und helfen Ihnen gerne, Ihr Risikoprofil anhand Ihrer Werte und Risikofaktoren zu bestimmen. Wir gehen individuell auf Ihre Belange, Probleme und Wünsche ein.

Die Beratung erfolgt kostenfrei für Sie am Telefon unter **0800 200 1818-0** oder über www.monasan.de/kontakt.

Weitere Produkte zur Unterstützung Ihres Stoffwechsels



mona® krill 90 Kapseln
mona® Q10 aktiv Ubiquinol 30 und 90 Kapseln
mona® base 90 Kapseln
mona® vita 120 Kapseln



mona® hepa 60 Kapseln
mona® antioxidans 60 Kapseln
 Die bewährte monachol® Reihe:
monachol®, monachol® extra und monachol® protect

mona® **L-arginin**

90 Kapseln

PZN 14292779



Nahrungsergänzungsmittel mit der Aminosäure L-Arginin für ein gesundes Herz-Kreislauf-System

Das Herz-Kreislauf-System – Vitalität und Leistungsfähigkeit

Das Herz ist ein ständig arbeitender Motor in unserem Körper. Es pumpt jeden Tag 7200 Liter Blut durch unsere Gefäße, damit alle Zellen die lebenswichtigen Nährstoffe bekommen, die sie brauchen. Die Bedeutung von Herz und Gefäßen sollte daher nicht unterschätzt werden, und es sollte alles getan werden, um sie gesund zu erhalten. Doch leider sind Bluthochdruck und Arterienverkalkung (Arteriosklerose) heute sehr weit verbreitet. Sie führen dazu, dass die Arbeit des Herzens viel anstrengender wird, als es von der Natur vorgesehen ist. Das Herz muss gegen verhärtete, zu enge Gefäße anpumpen und den Druck immer weiter steigern, damit es den Körper mit ausreichend Blut versorgen kann. Hier kann die Aminosäure L-Arginin für Entlastung sorgen.

L-Arginin – eine semi-essentielle Aminosäure

L-Arginin ist eine semi-essentielle Aminosäure, das heißt, der Körper kann L-Arginin zwar selbst bilden, aber in vielen Situationen schafft er es nicht, ausreichende Mengen davon zu produzieren. Daher muss diese Aminosäure mit der Nahrung aufgenommen werden. L-Arginin ist besonders reich an Stickstoff und kann vom Körper aus Glutaminsäure synthetisiert werden. L-Arginin ist an einer Reihe von Körperfunktionen beteiligt. Es fungiert als Zwischenprodukt im Harnstoffzyklus. Dort wird Ammoniak, das zum Beispiel beim Abbau von Eiweiß entsteht, in Harnstoff umgewandelt und über die Niere ausgeschieden. Auf diese Weise wird der Körper von überschüssigem Stickstoff befreit.

L-Arginin ist außerdem Bestandteil von Haut und Schleimhaut. Es kann zur Behandlung von Wundheilungsstörungen therapeutisch eingesetzt werden (3). L-Arginin regt die Ablagerungen von Kollagen an Wunden an, ist an der Proteinsynthese beteiligt und fördert dadurch die Heilung und Erneuerung von Geweben. Bei größeren Verletzungen und Operationen sowie bei chronischen Erkrankungen kann ein erhöhter Bedarf an L-Arginin entstehen.

Bei ausgewogener Ernährung entsteht bei gesunden Erwachsenen in der Regel kein zusätzlicher Bedarf an L-Arginin, welches reichlich in Nüssen und Samen, außerdem in Fleisch, Fisch und Getreide enthalten ist. In besonderen Situationen

wie Stress, im Wachstum, bei Verletzungen, Verbrennungen und bei Infektionen sowie einem belasteten Herz-Kreislauf-System ist der Organismus auf eine erhöhte Zufuhr von L-Arginin angewiesen. Diese kann mit der Einnahme von mona® L-arginin auf eine einfache Weise stattfinden (1).

L-Arginin und Stickstoffmonoxid spielen eine wichtige Rolle für unser Herz-Kreislauf-System

Die Aminosäure L-Arginin ist die endogene Vorstufe für Stickstoffmonoxid (NO). NO wird auch als „endothelium derived relaxing factor“ bezeichnet, weil es in den Zellen der Gefäßmuskeln eine Vasodilatation auslöst und damit gefäßentspannende und -erweiternde Eigenschaften hat. Das Herz muss folglich nicht mehr so stark gegen enge Gefäße anpumpen. So kann NO helfen, einen erhöhten Blutdruck zu senken (2,7,8).

Ein positiver Nebeneffekt dieser Wirkung des Stickstoffmonoxids ist, dass es bei weniger Druck seltener zu kleinen Verletzungen durch die in den Gefäßen wirkenden Kräfte kommt. Genau diese kleinen Schäden sind einer der Risikofaktoren für Arteriosklerose.

Ein zu hoher Cholesterinwert, der ebenso an der Arterienverkalkung beteiligt sein kann, mindert die Bildung von NO im Körper. Dieser weiteren potentiellen Gefahrenquelle kann durch die Zufuhr von L-Arginin über die Ernährung oder durch die zusätzliche Einnahme einer Nahrungsergänzung wie mona® L-arginin entgegengewirkt werden.

NO kann sich auch positiv auf die Zusammensetzung des Blutes auswirken. Diese wichtige Lebensflüssigkeit kann dadurch „dünner“ werden. So kann das Blut leichter durch die Gefäße fließen und somit wiederum das Herz bei seiner anstrengenden Arbeit entlasten (4).

Von einer verstärkten Durchblutung können auch andere Organsysteme profitieren, was beispielsweise bei Erektionsstörungen zu einer Verbesserung der Sexualfunktion führen kann. L-Arginin kann zudem die Anzahl und die Beweglichkeit von Spermien erhöhen (4).

Eigenschaften der mona® L-arginin Kapseln

Alles in allem kann L-Arginin als Ausgangsstoff für Stickstoffmonoxid (NO) nicht genug für seine positiven Eigenschaften gelobt werden, wenn es um die Gesundheit und Vitalität von Herz und Gefäßen, das Immunsystem, die Wundheilung oder um erektile Dysfunktion geht.

mona® L-arginin als besonderes Plus für ein gesundes Herz-Kreislauf-System

- L-Arginin ist eine Aminosäure, die der Gefäßmuskulatur hilft, sich zu entspannen, was somit zum Sinken des Blutdrucks führen kann (2,7,8)
- L-Arginin kann die Durchblutung verbessern und somit für eine optimale Versorgung der Organe mit Nährstoffen sorgen (4)
- L-Arginin kann die Anzahl und Aktivität von Abwehrzellen erhöhen und hält die Darmschleimhaut intakt (5,6)
- L-Arginin ist unverzichtbar für das Funktionieren unseres Immunsystems
- L-Arginin kann die Sexualfunktion bei Männern mit Erektionsstörungen verbessern (9,10)

Einnahmeempfehlung:

2 x 1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit vor einer Mahlzeit unzerkaut einnehmen.

Abweichende Dosierungen sollten nur in Rücksprache mit dem Therapeuten erfolgen.

Hinweise: Bitte die empfohlene Tagesdosis einhalten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Das Produkt ist nicht für Schwangere, Stillende und Kinder geeignet. Personen, die einen Herzinfarkt erlitten haben, sollten vor dem Verzehr einen Arzt konsultieren.

mona® L-arginin ist laktosefrei, glutenfrei, vegan, schadstoffgeprüft und ohne Gentechnik.

Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

Die empfohlene tägliche Einnahme enthält:

Inhaltsstoff	Einnahme pro Tag	% NRV*
	2 Kapseln	
L-Arginin	1300 mg	-

* % der Nährwertbezugswerte für die tägliche Zufuhr nach VO 1169/2011/EU

Zutaten: L-Arginin, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle)

Quellen:

- (1) Hahn, A. et al. 2005. Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie
- (2) Flynn, N. E. et al. 2002. The metabolic basis of arginine nutrition and pharmacotherapy. Biomed Pharmacother. 56(9):427-38
- (3) Frias Soriano, L. et al. 2004. The effectiveness of oral nutritional supplementation in the healing of pressure ulcers. J Wound Care. 13(8):319-22
- (4) Gröber, U. 2002. Orthomolekulare Medizin
- (5) Satriano, J. 2004. Arginine pathways and the inflammatory response: interregulation of nitric oxide and polyamines. Amino Acids. 26(4):321-9
- (6) Bansal, V. Ochoa, J. B. 2003. Arginine availability, arginase and the immune response. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 6(2):223-8
- (7) Gouvea, S. A. et al. 2004. Activity of angiotensin-converting enzyme after treatment with L-Arginine in renovascular hypertension. Clin Exp Hypertens. 26(6):569-79
- (8) Menzel, D. et al. 2016. L-Arginine and B vitamins improve endothelial function in subjects with mild to moderate blood pressure elevation. European Journal of Nutrition
- (9) Chen, J. et al. 2006. Effect of oral administration of high dose nitric oxide donor L-arginine in men with organic erectile dysfunction. BJU Int. 83(3):269-73
- (10) Gonzales-Cadavid, N. F., Rajfer, J. 2005. The pleiotropic effects of inducible nitric oxid synthase on the physiology and pathology of penile erection. Curr Pharm Des. 11(31):4041-6