

Link do produktu: <https://daryzdrowia.pl/glicyna-200-g-ostrovit-p-3310.html>



## Glicyna 200 g Ostrovit

Cena	<b>27,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępność - 3 dni</b>
Numer katalogowy	<b>5902232619768</b>
Producent	<b>Ostrovit</b>

### Opis produktu

**Glicyna** - organiczny związek chemiczny z grupy aminokwasów endogennych. To substancja, która stanowi najprostszy związek spośród 20 aminokwasów białkowych - [glicyna](#) ma tylko jeden atom wodoru w łańcuchu bocznym i stanowi niepolarną oraz neutralną substancję, która nie ma ładunku elektrycznego i nie wchodzi w reakcje z wodą. Organizm człowieka może syntetyzować glicynę z innych związków, jednak aminokwas może być dostarczany do ustroju również wraz z pożywieniem lub w formie suplementów diety - za źródła glicyny uznaje się składniki, takie jak np. czerwone mięso, drób, jaja, soczewica, jarmuż czy jogurt naturalny.

Glicyna może występować w ludzkim organizmie w skórze, tkance łącznej stawów czy tkance mięśniowej. Stanowi również pierwszorzędowy aminokwas w kolagenie, co sprawia, że wykorzystywana jest nie tylko jako składnik diety i suplementów, ale także jako związek obecny w kosmetykach.

#### Właściwości:

- poprawia jakość snu
- poprawia pamięć i koncentrację
- pomaga obniżyć uczucie lęku oraz lęku niepokoju
- poprawia pracę układu trawiennego przy np przyjmowaniu dużej ilości leków
- hamuje rozkład komórek budulcowych mięśni

Porcję 1 g (1 płaska miarka) wymieszać w 100-150 ml wody lub soku. Proszę użyć miarki dołączonej do opakowania (1 ml). Najlepiej spożyć 30 minut przed posiłkiem. Porcja to 1000 mg glicyny

**(Ja biorę 2-3 gramy godzinę przed snem. Od razu zasypiam i ten sen jest "twardy")**

Nie przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Nie spożywać w przypadku uczulenia na którykolwiek ze składników produktu. Produkt nie powinien być stosowany przez dzieci, kobiety w ciąży i matki karmiące. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Produkt może zawierać mleko (łącznie z laktozą), soję, orzeszki ziemne, inne orzechy, nasiona sezamu, zboża zawierające gluten, jaja, skorupiaki, ryby.