



References :

1. Cooper R, Naclerio F, Allgrove J, Jimenez A (2012). "Creatine supplementation with specific view to exercise/sports performance: an update". J Int Soc Sports Nutr. 9 (1): 33
2. Bremer, J (1983). "Carnitine—Metabolism and Functions". Physiol. Rev. 63 (4): 1420–1480.
3. Romani, Andrea, M.P. (2013). "Chapter 3. Magnesium in Health and Disease". In Astrid Sigel; Helmut Sigel; Roland K. O. Sigel. Interrelations between Essential Metal Ions and Human Diseases. Metal Ions in Life Sciences. 13. Springer. pp. 49–79.

ด้วยความปรารถนาดีจาก
NutraHerbal®
 นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



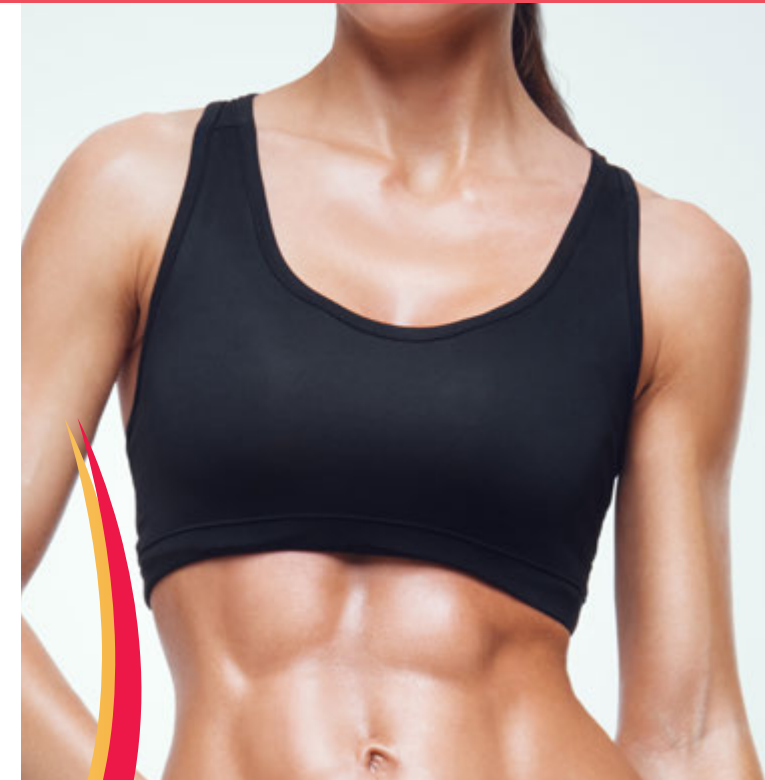
Thaidham Allianze Ltd.
 The Innovation of Health & Beauty

ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ไทยธรม อัลไลแอนซ์ จำกัด
 โครงการพรีเมียมเพลส เลขที่ 21/281-284
 ซ.นวลจันทร์ 50 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กทม. 10230
 โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422
 ID Line : @thaidham www.thaidham.com



สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่
 thaidhamalliance@hotmail.com



**แอล คาร์นิทีน
 แมกนีเซียม ครีเอทีน
 โรอามีน**

เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
 ดีต่อหัวใจ และหลอดเลือดปรับ
 สมดุลความดันโลหิต

บูทราฮอร์บีล
 นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร

แอล คาร์นิทีน แมกนีเซียม ครีเอทีน โรอามีน

เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
ดีต่อหัวใจ และหลอดเลือด
ปรับสมดุลความดันโลหิต



แอล คาร์นิทีน

ได้รับการยกย่องว่าเป็นสารอาหารที่มีผลวิจัยทางการแพทย์สนับสนุนมากที่สุด ตั้งแต่มีการใช้อย่างกว้างขวางในปี 1980 จนถึงปัจจุบัน โดยมีผลวิจัยทางการแพทย์สนับสนุนกว่า 18,000 ฉบับ แอล คาร์นิทีน เป็นสารธรรมชาติ ที่นิยมใช้ในนักกีฬาระดับโลกมานานหลายปี โดยเป็นสารอาหารที่ทำให้ร่างกายใช้ศักยภาพได้สูงสุด รวมทั้งทำให้ร่างกาย และจิตใจทนต่อความเครียดได้เป็นอย่างดี

การใช้แอล คาร์นิทีนในนักกีฬา หรือผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก ก่อนการเล่นกีฬา พบว่า ทำให้ร่างกายมีความทนทานต่อการออกกำลังกายมากขึ้น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายลดลง รวมทั้งลดอาการกล้ามเนื้อบาดเจ็บจากการออกกำลังกายด้วย

แอล คาร์นิทีนเป็นสารจำเป็นในร่างกาย มีปริมาณมากในอวัยวะที่ทำงานหนัก และต้องใช้พลังงานมหาศาล เช่น กล้ามเนื้อร่างกาย และกล้ามเนื้อหัวใจ แอล คาร์นิทีน มีความสำคัญกับการใช้พลังงานของร่างกาย การเผาผลาญ และเคลื่อนย้ายไขมันไปเผา เพื่อให้เกิดพลังงาน

แมกนีเซียม ครีเอทีน คีแลน

เป็นสารอาหารตัวหนึ่งที่นักเพาะกาย และนักกีฬานิยมใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งผู้ที่รับประทานจะได้ประโยชน์ทั้งจากสารครีเอทีน และแร่ธาตุแมกนีเซียม แมกนีเซียมเป็นแร่ธาตุสำคัญในปฏิกิริยาเคมีของร่างกายมากกว่า 300 ปฏิกิริยา แมกนีเซียมเป็นที่นิยมรับประทานในนักกีฬา เพื่อเพิ่มพลังงาน และความทนทานของการออกกำลังกาย ในเรื่องหัวใจ และหลอดเลือด แมกนีเซียมช่วยปรับสมดุลความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เนื่องจากแมกนีเซียมมีบทบาทในการคลายกล้ามเนื้อหลอดเลือด และช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว

สารครีเอทีน

เป็นกรดอะมิโนที่พบได้ในร่างกายโดยเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อ ร่างกายคนเราสามารถสร้างครีเอทีนได้เองตามธรรมชาติ และได้บางส่วนจากอาหารที่รับประทานเข้าไป แหล่งอาหารที่มีครีเอทีน ได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อแดง ประโยชน์ของครีเอทีน คือ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และทำให้กล้ามเนื้อทนทานต่อการออกกำลังกายหนักๆ ในช่วงสั้น อย่างการยกน้ำหนัก หรือการวิ่ง และยังช่วยให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ช่วยลดความเมื่อยล้าเวลาออกกำลังกาย ช่วยลดการสูญเสียกล้ามเนื้อในผู้ป่วยหลังการผ่าตัด และยังมีส่วนช่วยผู้ป่วยโรคหัวใจ ทำให้ผู้ป่วยออกกำลังกายได้นานขึ้น โดยไม่เกิดอาการผิดปกติกับ

กล้ามเนื้อหัวใจ ครีเอทีนจึงนิยมใช้เป็นอาหารเสริมให้กับนักกีฬา แมกนีเซียม ครีเอทีน คีแลน ต่างจากครีเอทีนในรูปแบบอื่น เพราะครีเอทีนได้จับกับโมเลกุลของแมกนีเซียมแทนที่การจับกับโมเลกุลของน้ำ ซึ่งทำให้เพิ่มอัตราการดูดซึมเข้าร่างกายอย่างมาก ทำให้มีครีเอทีนไปถึงกล้ามเนื้อได้เพิ่มขึ้น

โรอามีน หรือวิตามินบี 1

เป็นวิตามินที่สำคัญต่อการทำงานอย่างเป็นปกติของหัวใจ และกล้ามเนื้อ การขาดวิตามินบี 1 จะทำให้เกิดโรคเหน็บชา ขาดตามปลายมือ ปลายเท้า มีความรู้สึกไม่มีแรงในกรายกแขน ขา กล้ามเนื้ออ่อนแรง และเมื่อเป็นมากๆ มือ เท้าจะห้อยเดินลากขา ทางสมองจะมีอาการกระสับกระส่าย บุคลิกเปลี่ยนแปลง ซึมเศร้า ความจำเสื่อม ในระบบหัวใจ และหลอดเลือดพบว่าหัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น หัวใจมีขนาดโต มีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)

ประโยชน์ของแอล คาร์นิทีน แมกนีเซียม ครีเอทีน และโรอามีน

- ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจ และกล้ามเนื้อร่างกายแข็งแรงขึ้น
- เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย
- ปรับสมดุลความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
- ทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ออกกำลังกายได้ทนทานขึ้น ลดอาการเมื่อยกล้ามเนื้อ และเมื่อยล้าหลังการออกกำลังกาย

