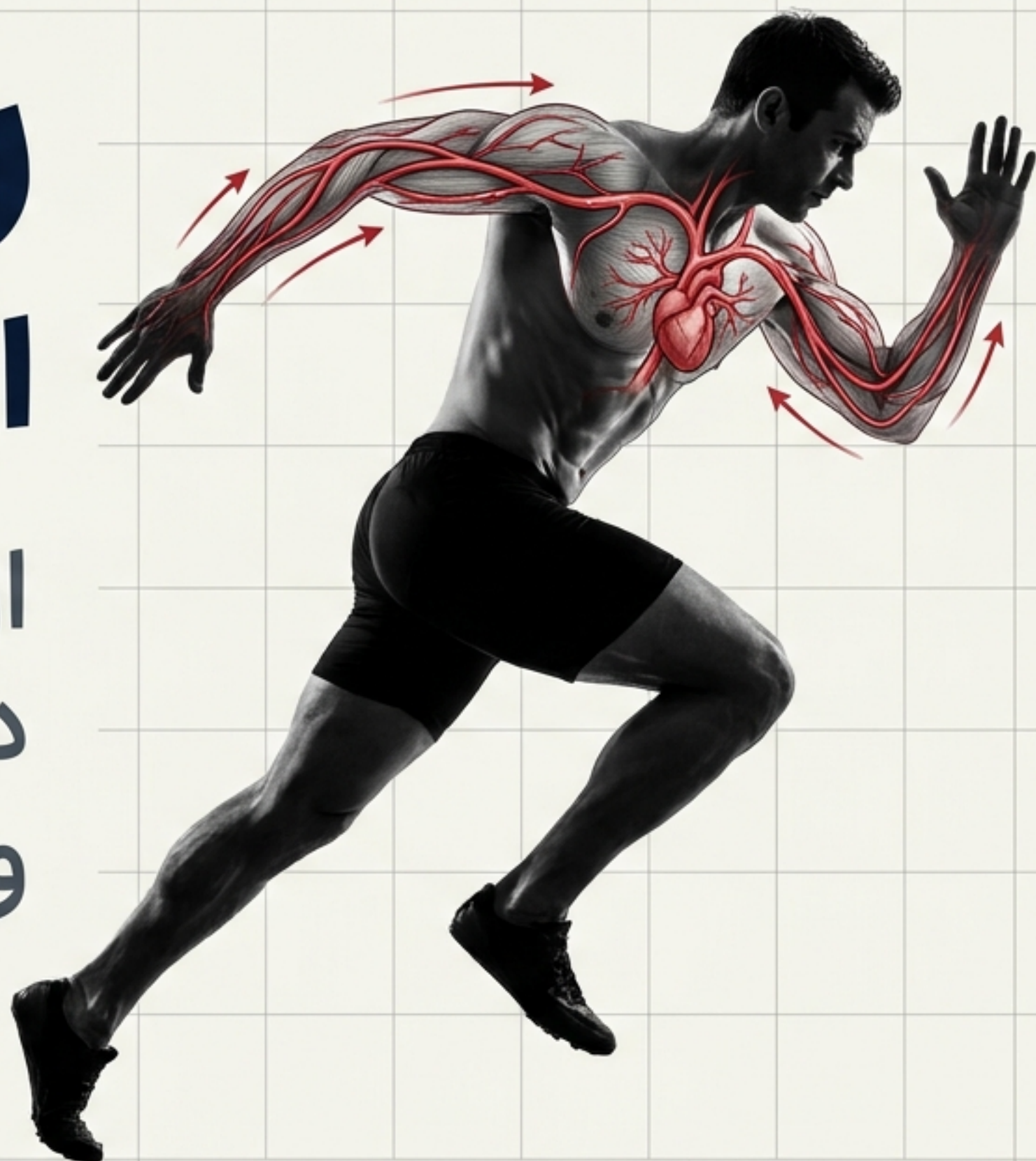


# راهنمای مرجع ال آرژنین (L-Arginine)

از مکانیسم تولید نیتریک اکسید  
در بدن تا پمپ عضلانی، ریکاوری  
و عملکرد بهینه ورزشی.

تدوین شده توسط دیپارتمان علمی پارسی پودر



### مرحله ۱: ورود آمینواسید



### مرحله ۱: ورود آمینواسید

ورود ال آرژنین، آمینواسید کلیدی  
برای ساختار پروتئینی و تقویت  
تقویت ایمنی.

### مرحله ۲: کاتالیزور بیولوژیک



### مرحله ۲: کاتالیزور بیولوژیک

تحریک مستقیم آنزیم‌ها برای  
آزادسازی نیتریک اکسید (NO)؛  
سیگنال شل شدن رگ‌ها.

### مرحله ۳: گشادسازی عروق



### مرحله ۳: گشادسازی عروق

افزایش قطر رگ‌های خونی، پمپاژ  
حداکثری خون و انتقال انبوه  
اکسیژن به بافت‌ها.



طبق گزارش Mayo Clinic، این فرآیند مستقیماً منجر به بهبود سنتز پروتئین، ارتقای سلامت قلب و کاهش چشمگیر خستگی عضلانی می‌شود.

## دریایی



ماهی‌های پرچرب و سالمون.

## گوشت‌ها



قرمز، مرغ، بوقلمون و ماکیان.

## چرا مکمل؟

رژیم غذایی برای سلامت عمومی کافی است، اما برای تامین دوزهای بالای ورزشی جهت ایجاد پمپ عضلانی و هورمون رشد، دریافت فرم خالص مکمل الزامی است.



بادام، پسته، گردو  
گردو و تخمه کدو.

## مغزها و دانه‌ها



تخم مرغ و فرآورده‌های شیری.

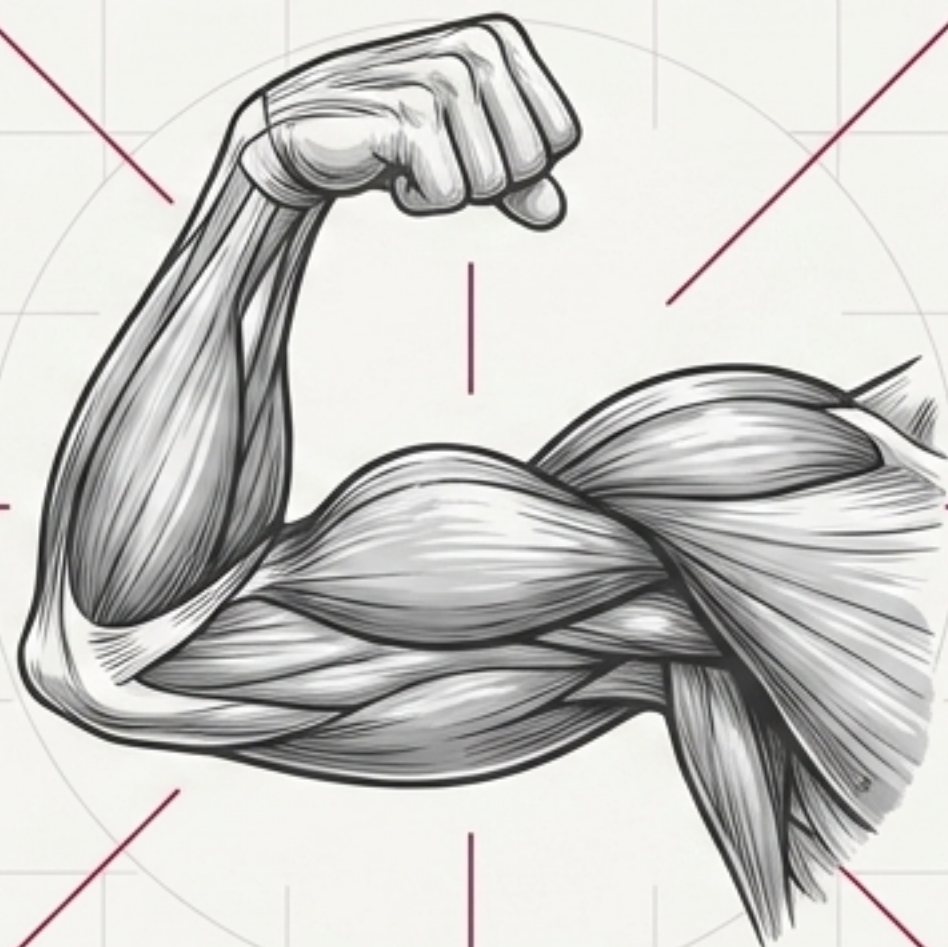
## پروتئین‌های لبنی

## ترشح هورمون رشد (HGH)

تحریک طبیعی غده هیپوفیز؛ کمک کلیدی به افزایش توده عضلانی و حتی افزایش قد در سنین رشد.

## پمپ عضلانی شدید

خاصیت تعدیل نمکی باعث می‌شود آب زیر پوست از دست نرود. نتیجه: عضلات کاملاً صاف، بدون پف و کات‌شده.

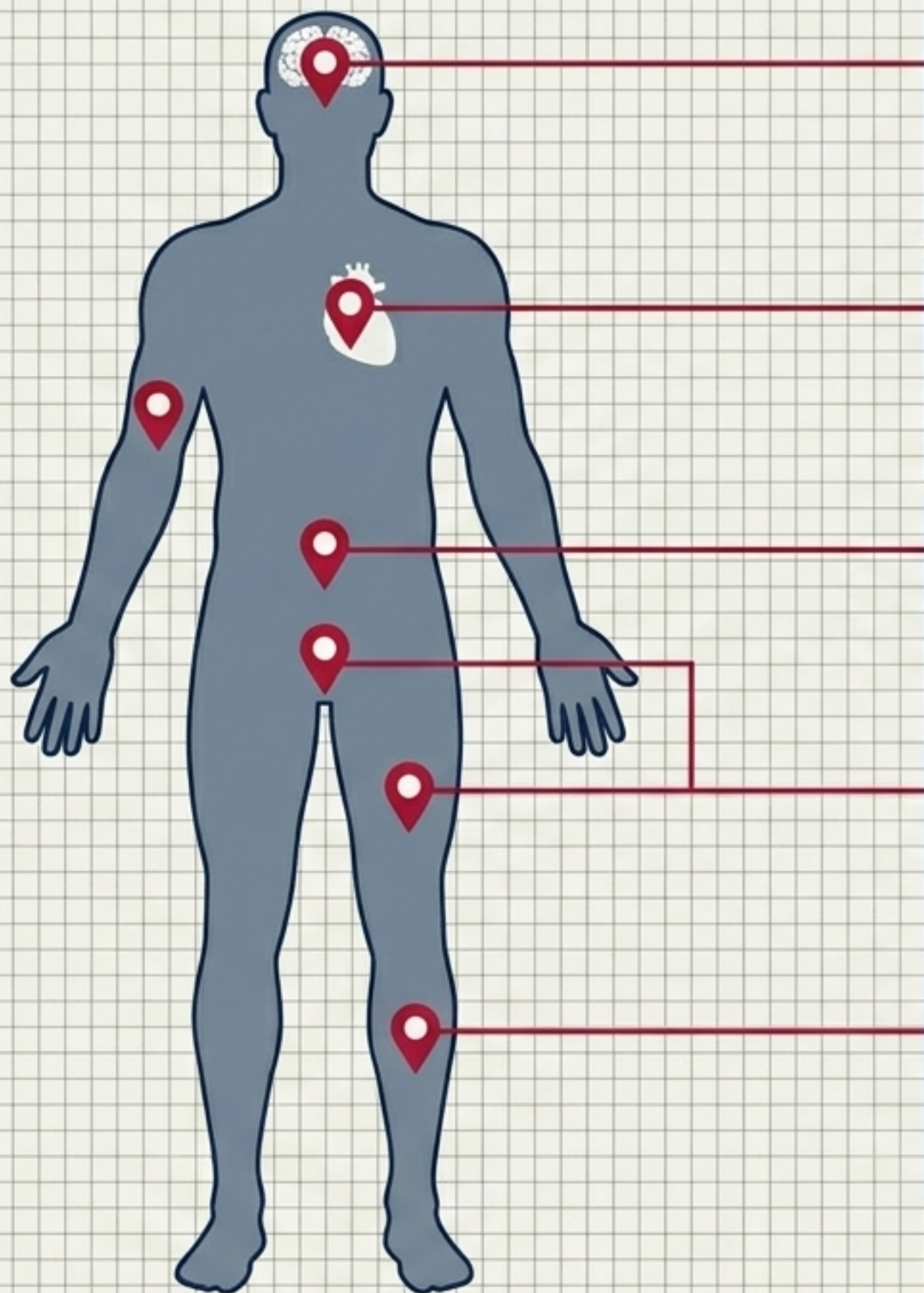


## تاخیر در خستگی

دفع سریع سموم و آمونیوم ناشی از متابولیسم پروتئین‌ها در تمرینات سخت و فشرده.

## تسریع ریکاوری

ترمیم فوری فیبرهای عضلانی پاره‌شده حین تمرین و کاهش شدید مدت زمان بازسازی بافت‌ها.



## مغز

افزایش ظرفیت مغزی، تمرکز ذهنی و بهبود عملکردهای ادراکی.

## قلب و عروق

کاهش فشار خون بالا؛ تسکین علائم در بیماران آنژین صدری.

## سیستم ایمنی

افزایش قدرت دفاعی؛ پیشگیری از بروز التهابات و عفونت‌ها.

## اندام تناسلی

سلامت جنسی آقایان؛ اصلاح اختلالات نعوظ و افزایش قدرت باروری.

## بافت‌های سطحی

ترمیم بافتی؛ کاهش مدت زمان بستری و تسریع روند بهبود زخم‌ها.



## بدنسازان و ورزشکاران

هدف: پمپ و ریکاوری



## مبتلایان به فشار خون

هدف: گشادسازی رگ‌ها



## بیماران قلبی

هدف: کاهش دردهای قفسه سینه



## کودکان و نوجوانان

هدف: تحریک رشد و قد



## سلامت آقایان

هدف: بهبود نعوظ و باروری



## بیماران پس از جراحی

هدف: تسریع بهبود زخم

نکته پزشکی: مصرف در موارد درمانی باید با مشورت پزشک متخصص انجام شود.

## دوز استاندارد روزانه: ۴ تا ۱۰ گرم (تقسیم‌شده در طول روز بر اساس سن، وزن و جنسیت)

| میزان دوز پیشنهادی                 | بهترین زمان                          | هدف                |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| تنظیم بر اساس وزن و فاکتورهای فردی | ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از تمرین          | پمپ عضلانی و انرژی |
| دوز تقسیم‌شده (Split) در دو وعده   | ۱ تا ۲ ساعت قبل و ۱ ساعت پس از تمرین | دفع سموم و ریکاوری |
| طبق نظر مربی یا پزشک               | قبل از شام یا بلافاصله پیش از خواب   | تحریک هورمون رشد   |



## عوارض آوردوز

- گوارشی: تهوع، استفراغ و اسهال خفیف در دوزهای نامعقول.

- عروقی: افت ناگهانی فشار خون در صورت تداخل یا مصرف بیش از حد.

**موارد منع مصرف قطعی (چه کسانی نباید مصرف کنند؟)**



بیماران کلیوی و کبدی:  
نارسایی‌های شدید.



بیماران مبتلا به آسم: خطر  
تشدید التهاب مجاری.



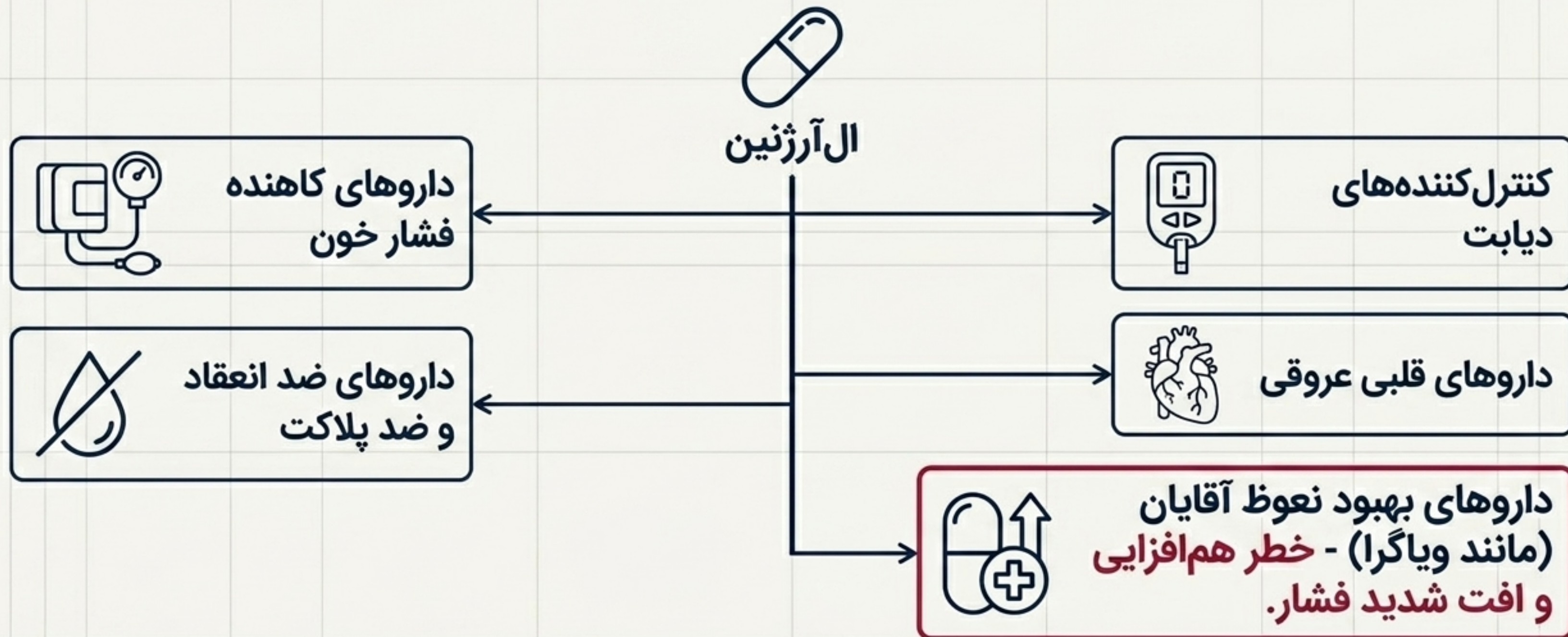
آلرژی‌های شدید:  
حساسیت‌های پوستی یا  
تنفسی.



دوران بارداری و شیردهی:  
مگر با تجویز مستقیم.

# تداخلات دارویی مهم

ال آرژنین با کدام داروها تداخل دارد و ممکن است اثر آن‌ها را کاهش یا افزایش دهد؟



# قرص ال آرژنین اولترا پاور پگاه



## عملکرد فرمولاسیون:

تولید مستقیم نیتریک اکسید با بالاترین سرعت  
جذب برای پمپ عضلانی.



## خلوص صد درصد:

ساختار پروتئینی خالص جهت تسريع بازسازی  
فیبرهای عضلانی و ایمنی بدن.



## کاربرد تخصصی:

انتخابی هوشمندانه و ایمن برای ریکاوری  
حرفه‌ای و عضله‌سازی در تمرینات سنگین.



شرایط نگهداری: دور از نور خورشید، دمای زیر ۲۵ درجه سانتی‌گراد و دور از دسترس کودکان.

# چرا پارسی چرر پارسی پودر انتخاب حرفه‌ای‌هاست؟

برای ارتقای سطح تمرینات خود،  
همین حالا با دریافت مشاوره تخصصی،  
دوز مناسب خود را امن تهیه کنید.

ورود به فروشگاه پارسی پودر



## تضمین اصالت و سلامت:

۱۰۰٪ خالص، بدون ناخالصی و دارای نشان  
معتبر سیب سلامت.



## شفافیت علمی:

تمامی محصولات دارای برگه آنالیز  
آزمایشگاهی دقیق می‌باشند.



## خرید هوشمندانه:

حذف واسطه‌ها: حذف واسطه‌ها، ارائه بهترین  
کیفیت با قیمت منصفانه و ارسال سریع.

