

AMINOACIDOS	IMPORTANCIA
1. Fenilalanina	() potente estimulador de la insulina, cicatrización de las heridas y la curación de huesos
2. Isoleucina	() Esencial para la actividad normal del sistema inmune y para la cicatrización de heridas.
3. Leucina	() importante para el crecimiento muscular y es una gran fuente de energía para el músculo
4. Lisina	() esencial para la formación de hemoglobina y tejido muscular
5. Treonina	() Ayuda a proteger el organismo y mejora el sistema inmunológico.
6. Triptófano	() es un antioxidante y protege contra la radiación, la contaminación, la luz ultravioleta
7. Valina	() Reguladores de endorfinas, reducción del exceso de apetito y aminora dolor.
8. Arginina	() Está implicada en el proceso de memoria a corto plazo, ayuda a eliminar el amoniaco del cuerpo
9. Histidina	() neurotransmisores inhibitorios del sistema nervios
10. Metionina	() la usa el músculo como fuente de energía
11. Ácido aspártico	() Permite mantener los niveles normales y constantes de azúcar en la sangre y está involucrado en la fuerza muscular y la resistencia
12. Ácido glutámico	() Componente esencial del cartilago, y por tanto es clave para la salud de las articulaciones, tendones y ligamentos.
13. Alanina	() formación de colágeno y ayuda en la producción de anticuerpos
14. Asparagina	() Participa activamente en la descomposición de grasas y permite reducir el colesterol en la sangre.
15. Cisteína	() Inhibe el desarrollo de los virus dentro del organismo
16. Glicina	() precursor de la hormona tiroxina, hormona del crecimiento
17. Glutamina	() Participa en la mejora del estado de ánimo y ayuda a mejorar la calidad del sueño.
18. Prolina	() Aumenta la resistencia y el rendimiento físico y es bueno para la fatiga crónica.
19. Serina	() Útil en el tratamiento de la anemia debido a su relación con la hemoglobina
20. Tirosina	() mejora del sistema inmunológico ayudando en la producción de anticuerpos e inmunoglobulinas