

Aminoácidos

Alanina: Es un aminoácido no esencial, la alanina sintetizada sale al torrente sanguíneo y es captada por el hígado, donde se metabolizará. Se transforma en glucosa, que será utilizada por el músculo, el cerebro, eritrocito, piel, retina y médula renal. Es usado como fuente de energía para músculos, cerebro y sistema nervioso, además ayuda a metabolizar los ácidos orgánicos y el azúcar y está involucrada en el metabolismo del triptófano y de la Vitamina B6. Ayuda en la estimulación de anticuerpos y a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, además de mantener la próstata en buen estado. Su carencia puede ocasionar una serie de trastornos en el organismo, como problemas prostáticos, predisposición a las infecciones, alteraciones de la glucosa, así como debilidad muscular, alteraciones nerviosas y falta de concentración.

Prolina: Su principal función es la producción de colágeno de nuestro organismo. El colágeno es una molécula proteica que genera fibras, que están presentes en articulaciones, huesos, músculo etc, por lo que juega un papel importantísimo a nivel estructural. Además de la recuperación de tejidos ayuda en casos de arterioesclerosis.

Glicina: Es el más simple de los veinte aminoácidos usados para la formación de las proteínas. Funciona armónicamente con la glutamina, sustancia que juega un papel fundamental en la función cerebral. Se considera un aminoácido no esencial, ya que el cuerpo puede producirlo a partir de otro, la serina. Es útil para el tratamiento de la esquizofrenia.

Serina: No esencial. Bajos niveles de serina en plasma y líquido cefalorraquídeo, producen manifestaciones físicas y neurológicas tales como hipertonia, retraso psicomotor, microcefalia o epilepsia. La serina posee un importante mecanismo para mantener la homeostasis celular en el Sistema Nervioso Central (SNC) por lo que es esencial para la supervivencia y el desarrollo de las neuronas en el Sistema Nervioso Central (SNC). Juega un papel importante en la función catalítica de muchas enzimas.

Cisteina: No esencial. Posee acción antioxidante, previene la diabetes, mejora las funciones inmunitarias, ayuda en la protección del hígado, favorece la eliminación de los metales pesados, previene la oxidación del colesterol dañino LDL y ayuda a desintoxicar el intestino entre otras propiedades.

Asparagina: Un aminoácido no esencial que interviene en el control metabólico de las funciones celulares en tejidos nerviosos y cerebrales. Junto con la vitamina B6 es precursor del neurotransmisor GABA. Es muy importante para el sistema nervioso central (SNC).



Glutamina: No esencial, es el más abundante en el líquido cefalorraquídeo y plasma. Atraviesa la barrera sangre/cerebro, potente fuente de energía para el cerebro, aumenta el GABA importante neurotransmisor que ejerce un efecto calmante. Ayuda en terapias antialcohólicas ya que reduce el deseo por el alcohol y azúcar, Ayuda en las úlceras pépticas, depresiones, falta de memoria, fatiga, artritis, problemas de piel.

Tirosina: No esencial, precursor de la hormona tiroidea, dopa, dopamina, norepinefrina y epinefrina, ayuda a las funciones del cerebro, al Parkinson, depresión y ansiedad, mejora la memoria y la baja presión sanguínea.

Ácido aspártico: No esencial. Protege el hígado, detoxificación del amoníaco, importante en el ciclo de Krebs. Participa en el transporte de magnesio y potasio en la célula, ayuda en la fatiga.

Ácido glutámico: No esencial, es el neurotransmisor excitador (estimulante) más común en el sistema nervioso central. Es de gran importancia en el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, también actúa como estimulante del sistema inmunológico. Junto con la vitamina B6 es precursor del neurotransmisor GABA.

Hidroxiprolina: No esencial. La hidroxiprolina es un ácido aminado presente principalmente en el colágeno, proteína de la trama ósea, del tejido conjuntivo y de la piel. Junto con la prolina, su precursor, representan del 25% al 30% de los ácidos aminados totales que forman el colágeno. Ayuda a la cicatrización de heridas y problemas en la piel, uñas y pelo.

Taurina: No esencial. Interactúa con las sales biliares y con el colesterol manteniendo su solubilidad, conserva el calcio y el potasio en el músculo cardíaco, influye en la insulina y los niveles de azúcar en sangre. Favorece el sueño natural, calma la agresividad, previene la degeneración grasa del hígado disminuyendo el colesterol, es un neurotransmisor en el cerebro, previene la demencia senil.

L-carnitina: No esencial. Protege el corazón, promueve la utilización de la grasa como fuente de energía en la célula, ayuda a adelgazar, reduciendo los triglicéridos en sangre, problemas circulatorios, debilidad muscular, fatiga.

Valina: Esencial. Ayuda en tratamiento de adicciones. Su deficiencia afecta a la mielina que cubre los nervios, energía, fabricación de fibra y coordinación muscular. Enfermedades de hígado y vesícula biliar, funciones mentales, nerviosismo.

Leucina: Esencial. Ayuda al hígado y previene las enfermedades hepáticas, sirve además para construcción y reparación muscular, regulador metabólico.

Treonina: Esencial. Importante estimulador del sistema inmune, para formar las proteínas del esmalte dental, elastina y colágeno. Ayuda en procesos digestivos.

Histidina: No esencial. Precursor de la histamina, es fundamental para el sistema inmune y para la producción de glóbulos rojos y leucocitos. Interviene en la regulación



de la presión arterial. Es importante su protección contra los daños por radiación, quelador de metales tóxicos. En reumatismos, alergias, úlceras, ansiedad y tabaquismo.

Lisina: A veces bajo en dietas vegetarianas, importante para el crecimiento de los niños, participa en la síntesis de carnitina, formación de anticuerpos. Si hay deficiencia aumenta la excreción de calcio por lo que el sistema óseo se resentirá. Fatiga, problemas visuales, anemia.

Triptófano: Aminoácido esencial, en presencia de vitamina B6 se degrada en Vitamina B3 o Niacina. Precursor de la serotonina y de la melatonina. Disminuye la presión sanguínea, el dolor, el apetito y la agresividad. Controla la diabetes y el parkinson, ayuda al insomnio y libera hormonas de crecimiento como la prolactina.

Fenilalanina: Esencial. Precursor de la tirosina y la dopamina. Antiinflamatorio, mejorar la memoria y el interés sexual. Es muy importante en la memoria además regula el ritmo cardíaco, la presión arterial, el consumo de oxígeno y el nivel de glucosa en sangre.

Isoleucina: Esencial. Muy importante en la creación de endorfinas, mantiene el equilibrio del azúcar en sangre, muy importante en la construcción celular, recuperación de heridas y traumatismos musculares.

Arginina: Es esencial solo para niños. Estimula la hormona de crecimiento y a la vez las defensas. Curación de heridas, producción de esperma, disminuye el colesterol y el apetito. Muy importante en la curación de heridas y en la protección hepática.

Metionina: Esencial. Antioxidante previene el daño producido por los radicales libres, control del colesterol por lo que ayuda al hígado, controla el parkinson, formación de colágeno y nutriente muy importante.