

## SKŁADNIKI

NAZWA	NAZWA SKRÓCONA	OPIS
<b>MINERAŁY</b>		
SÓD	Na	Zabezpiecza prawidłową gospodarkę wodną i równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Utrzymuje optymalne objętości płynów oraz ciśnienia krwi. W większości znajduje się w płynach pozakomórkowych. Wpływa na sprawność nerwowo-mięśniową (także serca) w zakresie przekaźnictwa nerwowego. Bierze udział w transporcie aminokwasów i cukrów do tkanek.
POTAS	K	Zabezpiecza prawidłową gospodarkę wodną i równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Wpływa na prawidłowe ciśnienie krwi, działanie licznych enzymów i soków trawiennych. Bierze udział w przewodnictwie nerwowym (w tym odpowiadającym za równomierną kurczliwość mięśnia sercowego).
CYNK (LUB CHLOREK CYNKU)	Zn	Uczestniczy w syntezie białek, DNA, RNA, insuliny i ponad 300 enzymów. Zwiększa produkcję plemników i libido. Wspiera szczelność jelit i odporność na infekcje oraz zdolność do usuwania toksyn. Jest antyoksydantem. W połączeniu z witaminą C wspiera jędrność skóry w odchudzaniu, cerę i cebulki włosowe.

Future Body Clinic Sp. z o. o.  
 al. Jana Pawła II 45A lok. 43B  
 01-008 Warszawa

[futurebody.clinic](http://futurebody.clinic)

SELEN (LUB SELENIN SODU)	Se	Bierze udział w procesach metabolicznych komórki i jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania wielu enzymów. Jako składnik peroksydazy glutationowej (ważnego enzymu antyoksydacyjnego) jest wrogiem wolnych rodników. Wzmacnia układ odpornościowy. Wykazuje działanie antynowotworowe i podnoszące libido.
MAGNEZ	Mg	Bierze udział w setkach reakcji enzymatycznych, z których wiele przyczynia się do wytwarzania energii i wspierania układu krążenia. Pomaga w tworzeniu kości, absorpcji wapnia i potasu. Gdzie wapń pobudza mięsień, magnez przyczynia się do jego rozluźnienia, nadając także rytm sercu. Pomaga w regulacji ciśnienia krwi.
MOLIBDEN (LUB MOLIBDENIAN SODU)	Mo	W organizmie człowieka występuje w śladowych ilościach, jednak pełni ważne role. Wchodzi w skład enzymów, które biorą udział w przyswajaniu cukrów i tłuszczów (procesy energetyczne), produkcji hemoglobiny, wchłanianiu żelaza, neutralizacji toksycznych związków zawierających siarkę. Jest jednym ze składników budulcowych kości i zębów.
FLUOR (LUB FLUOREK SODU)	F	Fluor bierze udział w budowie ścięgien, mięśni, włosów, skóry i tkanki łącznej. Fluor pobudza także komórki, które mają wpływ na budowę kości, dzięki czemu wzmacnia wzrost kostniny, co powoduje, że kości są twardsze i mniej narażone na zruszczenie. Niedobór fluoru w kościach sprawia, że stają się one słabsze i bardziej narażone na złamanie.
JOD	I	Niezbędny w syntetyzowaniu hormonów w tarczycy, które regulują przemianę tłuszczów w energię, co pozwala też stabilizować wagę i temperaturę ciała. Hormony tarczycowe pomagają także pobudzać aktywność i rozwój mózgu oraz budować inne struktury ciała (kości, zęby, paznokcie, włosy). Jod nie jest magazynowany w organizmie. Jego braki mogą prowadzić do otyłości, osłabienia zarówno fizycznego jak i intelektualnego.

ŻELAZO	Fe	Przede wszystkim bierze udział w tworzeniu białek transportujących tlen w organizmie: hemoglobiny (w czerwonych krwinkach) i mioglobiny (w mięśniach). Ponadto jest składnikiem enzymów biorących udział w syntezie kolagenu i niektórych neuroprzekaźników.
MIEDŹ	Cu	Bierze udział w syntezie hemoglobiny i razem z żelazem uczestniczy w transportowaniu tlenu do każdej komórki, zwłaszcza do wrażliwej na niedotlenienie tkanki nerwowej. Od ilości miedzi zależy praca mózgu – zdolność myślenia, zapamiętywania, kreatywność. Miedź wpływa na przesyłanie impulsów nerwowych i poziom neuroprzekaźników. Ułatwia też transportowanie i wchłanianie żelaza. Zwiększa odporność organizmu i chroni przed wolnymi rodnikami. Miedź zapobiega chorobom serca i układu krążenia. Ma działanie bakteriostatyczne. Jest niezbędna do tworzenia melaniny, pigmentu decydującego o kolorze skóry i włosów. Uczestniczy w syntezie ponad 15 białek, w tym kolagenu i elastyny, które opóźniają starzenie się skóry.
MANGAN	Mn	Mangan jest składnikiem wielu enzymów, które biorą udział w procesie prawidłowego trawienia i wchłaniania węglowodanów, tłuszczów i białek. Aktywuje enzymy, które umożliwiają przyswajanie witamin, między innymi witaminy B, C, E i biotyny. Mangan odpowiada za prawidłową pracę układu nerwowego (w połączeniu z wapniem sprawdza się zwłaszcza u kobiet z zespołem napięcia przedmiesiączkowego) i wywiera duży wpływ na poziom libido i sprawność seksualną, a także na płodność. Jest także niezbędnym składnikiem kości. Ponadto wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu i stan skóry oraz spełnia ważną rolę w produkcji tyroksyny, czyli nieaktywnej formy hormonów tarczycy. Jest również pierwiastkiem, który stanowi tarczę obronną organizmu przed wolnymi rodnikami oraz ułatwia wchłanianie i magazynowanie żelaza.

WAPŃ	Ca	Wapń jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Pełni rolę w procesie krzepnięcia krwi, wpływa na pobudliwość układu nerwowego, mięśni gładkich i szkieletowych oraz w dużym stopniu na przepuszczalność błon komórkowych. Do równie ważnych funkcji wapnia należy jego wpływ na twardość kości i zębów. Jony wapnia uczestniczą także w przekazywaniu bodźców humoralnych różnym narządom, pomagają utrzymać równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Wapń jako składnik diety jest istotny dla alergików, łagodzi alergię skórne oraz pokarmowe.
CHROM	Cr	Wymagany dla metabolizmu cukru i tłuszczu. Jest wyzwalaczem energii – aktywując insulinę (wraz z innymi enzymami) pozwala zachować właściwe stężenie glukozy we krwi. Pełni też ważną rolę w syntezie cholesterolu, tłuszczów i białek. Pomaga też utrzymywać właściwe proporcje cholesterolów (LDL/HDL).
ELEKTROLITY	El	Są wodnymi roztworami jonów (atomów o dodatnim lub ujemnym ładunku elektrycznym). Do elektrolitów zalicza się: sód, chlor, potas, wapń, magnez. Jako nośniki ładunków elektrycznych mają kluczowe znaczenie dla układu nerwowego. Optymalne poziomy elektrolitów zabezpieczają równowagę kwasowo-zasadową, prawidłowe nawodnienie organizmu, ciśnienie tętnicze krwi, kurczliwość mięśni, właściwy rytm serca. Jony chlorkowe biorą udział w produkcji soku żołądkowego.

#### DODATKI

GLUKOZA	Glc	Bierze udział w procesach metabolicznych komórki i jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania wielu enzymów. Jako składnik peroksydazy glutationowej (ważnego enzymu antyoksydacyjnego) jest wrogiem wolnych rodników. Wzmacnia układ odpornościowy. Wykazuje działanie antynowotworowe i podnoszące libido.
---------	-----	---

Future Body Clinic Sp. z o. o.  
 al. Jana Pawła II 45A lok. 43B  
 01-008 Warszawa

SOLCOSERYL	Sol	Bezbiałkowy dializat (wyciąg pozbawiony antygenów i białek) z krwi cieląt – środek zawiera naturalne substancje o małej masie cząsteczkowej. Poprawia krążenie krwi. Wzmacnia transport tlenu, glukozy oraz substancji odżywczych do komórek organizmu, stymulując metabolizm energetyczny, m.in. fosforylację oksydacyjną, która powiększa zapasy wysokoenergetycznych fosforanów (ATP). Usprawnia proces regeneracji tkanek. Pomaga w stabilizacji błon komórkowych i homeostazy osmotycznej. Usprawnia produkcję kolagenu. Znajduje zastosowanie w leczeniu chronicznego zapalenia stawów.
<b>WITAMINY I WITAMINOPODOBNE</b>		
WITAMINA A	A	Niezbędna w narządzie wzroku (w światłowrażliwym barwniku siatkówki oka). Zapewnia lepsze widzenie w słabym oświetleniu. Bierze udział w metabolizmie białek i niektórych hormonów. Odpowiada za regulację nawilżenia skóry, spojówek, błon śluzowych oraz wzrost tkanki nabłonkowej, kości i zębów. Biorąc udział w tworzeniu śluzu ochronnego nabłonka podnosi odporność na zakażenia. Wspiera zdrowy wygląd skóry, włosów, rzęs i paznokci. Przyspiesza gojenie się ran. Wykazuje działanie antynowotworowe.
WITAMINA E	E	DL- $\alpha$ -tokoferol. Jest głównym antyoksydantem, zwalczającym wolne rodniki. Nazywana „witaminą młodości”. Hamuje procesy degeneracyjne, stabilizując błony komórkowe (m.in. czerwonych krwinek czy neuronów), biorąc także udział w dostarczaniu komórkom składników odżywczych. Zapobiega tworzeniu się blaszki miażdżycowej oraz skrzepów w naczyniach krwionośnych. Wspierając działanie insuliny normuje poziom glukozy we krwi. Chroni przed osłabieniem systemu immunologicznego. Jest sprzymierzeńcem w efektywnym wykorzystaniu innych witamin. Dodaje wigoru.

WITAMINA D3	D3	Cholekalcyferol. Wspomaga prawidłową gospodarkę wapniową (dokładnie witamina D3 w tandemie z K2), która zapewnia mocne kości i zęby. Wspomaga regenerację komórek nerwowych oraz odporność na stres, polepszając jakość snu, a więc regenerację całego organizmu. Wspiera równowagę glukozowo-insulinową, nie dopuszczając do nieprawidłowego magazynowania tłuszczu (szczególnie otyłości brzusznej) oraz insulinooporności (cukrzyca typu II). Poprawia siłę mięśniową. Wspiera system immunologiczny. Bierze udział w produkcji hormonów steroidowych (np. testosteron).
WITAMINA K	K	Witamina K odgrywa ważną rolę przede wszystkim w procesie krzepnięcia krwi, zmniejsza nadmierne krwawienia miesiączkowe. Może także hamować rozwój nowotworów, ma istotny wpływ na gospodarkę wapniową oraz odpowiednie uwapnienie kości. Witamina K jest ważna nie tylko ze względu na krzepliwość krwi, wpływa też na wychwytywanie wapnia przez kości. Dłuższy niedobór witaminy K może doprowadzić do powstania osteoporozy – kości wówczas stają się kruche i łatwo dochodzi do złamania.
WITAMINA C 0,50 G	C	Jest silnym antyoksydantem, czyli usuwa wolne rodniki. Reguluje ciśnienie i stężenie glukozy we krwi. Wspomaga procesy zużywające tłuszcz zgromadzony pod skórą. Pomaga zachować zdrowie tkanek łącznych, stabilizując struktury kolagenowe. Zwiększona podaż witaminy C wskazana jest podczas odchudzania, aby zapobiec zwiótnieniu czy obwisaniu skóry. Ma duży wpływ na prawidłowe wytwarzanie hormonów w korze nadnerczy oraz w trzustce (insulina). Wykazuje działanie prewencyjne wobec infekcji.
WITAMINA B1	B1	Tiamina we wstępnej postaci kokarboksylazy czterowodnej. Uczestniczy w metabolizmie węglowodanów. Bierze udział w produkcji energii na poziomie komórkowym, dlatego m.in. warunkuje uzyskiwanie siły skurczowej w mięśniach, także w sercu. Wspiera system nerwowy, pod kątem prawidłowego przekazywania impulsów

		nerwowych oraz przemiany glukozy w mózgu, jako głównego paliwa. Dieta bogata w cukry zwiększa zużycie witaminy B1.
WITAMINA B2	B2	Ryboflawina we wstępnej postaci soli sodowej fosforanu ryboflawiny. Bierze udział w procesach energetycznych, przemianach aminokwasów i lipidów. Uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, odpornościowego oraz narządu wzroku. Wraz z witaminą A zabezpiecza błony śluzowe. Wymagana dla aktywowania witaminy B6.
WITAMINA B3/PP	B3	Nikotynamid. Uczestniczy w metabolizmie cukrów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów regulując poziom uwalnianej energii. Korzystnie wpływa na proporcję cholesterolów HDL i LDL. Pomaga w tworzeniu czerwonych ciałek krwi oraz DNA. Rozszerza naczynia krwionośne. Neutralizuje skutki wielu toksyn. Blokuje powstawanie wolnych rodników. Stymuluje odnowę naskórka i produkcję kolagenu w skórze, a także chroni ją przed promieniowaniem UV.
WITAMINA B5	B5	Kwas pantotenowy we wstępnej postaci dekspantenolu. Jej aktywną postacią jest koenzym A, który uczestniczy w wielu procesach metabolicznych białek, tłuszczów i cukrów, a także syntezie niektórych hormonów, cholesterolu oraz neuroprzekaźników. Warunkuje prawidłowy przebieg procesu uwalniania energii. Bierze udział w budowaniu przeciwciał zwalczających drobnoustroje oraz w regeneracji tkanek. Pomaga regulować pracę gruczołów łojowych. Poprawia stan włosów (szczególnie ich pigmentację).
WITAMINA B6	B6	Pirydoksyna we wstępnej postaci chlorowodorku pirydoksyny. Bierze udział w bardzo wielu procesach, m.in. syntezy neuroprzekaźników, histaminy, hemoglobiny czy glikogenu (wielocukier – tzw. paliwo zapasowe organizmu – magazynowany w wątrobie i mięśniach) i w metabolizmie innych cukrów, aminokwasów i tłuszczów.

		Utrzymuje prawidłowy poziom homocysteiny. Istotnie wspiera pracę mózgu i całego układu nerwowego. Zwiększa odporność (uczestnicząc w tworzeniu białych krwinek). Niezbędna dla właściwej absorpcji witaminy B12, magnezu oraz cynku.
WITAMINA B7/H/BIOTYNA	B7	Biotyna. Jej aktywną postacią jest koenzym R, który uczestniczy w syntezie aminokwasów, białek, węglowodanów i kwasów tłuszczowych. Wspomaga funkcje systemu nerwowego oraz tarczycy. Pomaga stabilizować poziom glukozy we krwi. Wraz z witaminą K zabezpiecza krzepliwość krwi. Wpływa na stan skóry, paznokci, włosów (chroniąc przed ich wypadaniem) czy gruczołów potowych.
WITAMINA B9/M/KWAS FOLIOWY	B9	Kwas foliowy. Kluczowa w pracy systemu nerwowego. Uczestniczy w produkcji krwinek czerwonych, DNA i aminokwasów niezbędnych do prawidłowych podziałów komórkowych. Pomaga obniżyć poziom homocysteiny, a więc zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Poprawia płodność i wigor.
WITAMINA B12	B12	Cyjanokobalamina. Jak inne witaminy z grupy B bierze udział w metabolizmie komórkowym. Niezbędna do syntezy koenzymów wymaganych do tworzenia DNA, tkanki nerwowej i regeneracji kwasu foliowego w okresie powstawania krwinek czerwonych. Stymuluje apetyt, wzrost i uwalnia energię. Lepiej przyswajalna w połączeniu z wapniem. Absorpcja zmniejsza się wraz z wiekiem i niedoborami witaminy B6, wapnia i żelaza.
WITAMINA B COMPLEX	B	W skład tej grupy wchodzi witaminy: B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B3 (niacyna / nikotynamid), B5 (kwas pantotenowy), B6 (pochodne pirodyny), B7 (biotyna), B9 (kwas foliowy), B12 (kobalamina). Odgrywają bardzo ważne role w ciele człowieka, który dzięki ich zasobności działa jak dobrze naoliwiona maszyna. Witaminy z grupy B odpowiadają za prawidłowe wykorzystanie pokarmu na potrzeby funkcjonowania organizmu – do tworzenia



		komórek, zabezpieczania i odżywiania. Niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania wątroby (głównego „reaktora chemicznego”), układu nerwowego, skóry, oczu. Dzięki nim mamy energię do działania i pogodę ducha.
KOENZYM Q10	Q10	Bierze udział w procesach metabolicznych komórki i jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania wielu enzymów. Jako składnik peroksydazy glutationowej (ważnego enzymu antyoksydacyjnego) jest wrogiem wolnych rodników. Wzmacnia układ odpornościowy. Wykazuje działanie antynowotworowe i podnoszące libido.
KWAS ALFA-LIPONOWY	$\alpha$ -Lip	Jest silnym, uniwersalnym antyoksydantem, rozpuszczalnym zarówno w wodzie jak i tłuszczach; działa zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz komórek. Zwiększa też skuteczność witaminy C i E. Napędza metabolizm, uwalnia energię i daje większą wytrzymałość mięśniom. Jednocześnie spowalnia starzenie się organizmu, ponieważ chroni komórki (mitochondria, a więc DNA). Zabezpiecza przed insulinoopornością. Unieszkodliwia metale ciężkie. Uczestniczy w produkcji glutationu, który m.in. chroni przed stresem oksydacyjnym, wątrobę i inne organy przed działaniem toksyn, usuwa produkty przemiany materii po działaniu wolnych rodników.

#### AMINOKWASY

L-KARNITYNA	L-Car	L-karnityna to aminokwas naturalnie występujący w pożywieniu. W organizmie syntezowany jest z aminokwasów prekursorów lizyny i metioniny oraz kontraktorów witaminy C, B3, B6 oraz żelaza. Nasz organizm nie jest w stanie wytworzyć sobie odpowiedniej dawki tego aminokwasu. Jest ona składnikiem mięśni i narządów takich jak choćby serce.
-------------	-------	--

Future Body Clinic Sp. z o. o.  
 al. Jana Pawła II 45A lok. 43B  
 01-008 Warszawa

LIZYNA	Lys	Pomaga przy budowie białek mięśni, tkanki łącznej czy chrząstki, przyczyniając się do tworzenia kolagenu. Wspomaga absorpcję wapnia i równowagę azotu w organizmie. Pomaga w unieszkodliwianiu wirusów (np. opryszczki). Wraz z witaminą C tworzy L-karnitynę (lepsze wykorzystanie tlenu i opóźnienie zmęczenia mięśni).
PROLINA	Pro	L-Prolina jest głównym składnikiem pozakomórkowej tkanki łącznej (m.in. ścięgna, chrząstka). Prolina ma zdolność degradacji białek, co odnawia komórki i włókna kolagenowe, promuje elastyczną, rozświetloną skórę, redukując jej opadanie, zmarszczki i cofając objawy fotouszkodzenia przez promienie UV.  Zapotrzebowanie na l-prolinę jest największe w okresie wzrostu i u osób aktywnie trenujących.
TAURYNA	Tau	Potrzebna do trawienia tłuszczu i wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Jest podstawowym transporterem kreatyny do mięśni. Poprawia syntezę neuroprzekaźników w niektórych obszarach mózgu i siatkówki oka. Działa pobudzająco i przeciwmęczniowo.
L-CYTRULINA	L-Cit	Jest produktem przemiany ornityny. Swoją obecnością wspiera proces syntezy argininy. Bierze udział w cyklu moczniowym – w detoksykacji amoniaku (produktu ubocznego rozpadu białek). Wykazuje działanie antykataboliczne – ochrania tkanki mięśniowe. Stosowana w leczeniu zmęczenia. Uważa się, że stymuluje układ odpornościowy, usprawnia przepływ krwi do tkanek i obniża poziom cholesterolu LDL.
L-ORNITYNA	L-Orn	Bierze udział w cyklu moczniowym – w detoksykacji amoniaku (produktu ubocznego rozpadu białek). Wpływa na wydzielanie hormonu wzrostu i metabolizm tłuszczów. Konieczna do prawidłowego funkcjonowania wątroby i układu odpornościowego. Pomaga w zabezpieczeniu i regeneracji wątroby oraz innych tkanek (np. skóry).

ARGININA	Arg	Jest istotnym składnikiem w produkcji struktur białkowych. Jest odpowiedzialna za wydzielanie hormonu wzrostu. Uczestniczy w syntezie kreatyny. Pomaga w rehabilitacji urazów, gojeniu się ran, tworzeniu kolagenu i stymulacji układu odpornościowego. Wspomaga usuwanie nadmiaru amoniaku z organizmu. Wpływa na regulowanie poziomów insuliny i glukagonu. Jest prekursorem tlenu azotu (m.in. rozszerza naczynia krwionośne) oraz GABA (neuroprzebieżnik).
FENYLOALANINA	Phe	Jest ważnym elementem w produkcji kolagenu. Stosowana w celu poprawiania nastroju psychicznego. Pomaga w koncentracji, zapamiętywaniu i uczeniu się. Wykazuje właściwość tłumienia apetytu. Wpływa na niektóre substancje chemiczne w mózgu, które mają związek z odczuwaniem bólu. Pomocna dla niektórych osób z chorobą Parkinsona, depresją oraz w leczeniu przewlekłego bólu.
METIONINA	Met	Dostarcza organizmowi związki potrzebne do prawidłowego metabolizmu i wzrostu, m.in. grupę siarkową. Zwiększa stężenie glutationu. Obniża poziom cholesterolu we krwi. Ułatwia usuwanie odpadów toksycznych z wątroby i pomaga w regeneracji tkanki wątroby i nerek. Pomaga w rozpadzie tłuszczów, zmniejsza degenerację mięśni i pomaga utrzymać zdrową skórę i paznokcie.
SERYNA	Ser	Wymagana dla metabolizmu tłuszczów i kwasów tłuszczowych. Syntetyzowana w mózgu. Odpowiada za regulację pracy neuronów. Poprawia koncentrację i procesy poznawcze. Pomaga wzmacniać system odpornościowy poprzez produkcję immunoglobulin i przeciwciał.
WALINA	Val	Niezbędna dla rozwoju mięśni (syntezy protein) i ich regeneracji powysiłkowej (chroni podczas zakwaszenia). Bierze udział w procesie wytwarzania energii. Wspomaga koordynację ruchową i stabilizację emocjonalną. Pomaga wychwytać mózgu prekursorów neurotransmiterów (tryptofanu, fenyloalaniny i tyrozyny).

IZOLEYCYNA	Ile	Regeneruje tkanki. Bierze udział w syntezie hemoglobiny, syntezie białek w wątrobie i w mięśniach, w procesie krzepnięcia krwi oraz regulacji poziomu cukru we krwi. Pomaga w zapobieganiu rozpadowi białek mięśniowych podczas wysiłku fizycznego, wydłużając wytrzymałość mięśni pod obciążeniem treningowym. Stosowana też do zapobiegania zanikowi mięśni.
LEUCYNA	Leu	Pobudza syntezę hormonu wzrostu. Zwiększa syntezę białek. Potęguje działanie anaboliczne insuliny. Dostarcza mięśniom energii podczas wysiłku. Hamuje rozpad włókien mięśniowych. Wspomaga też gojenie się skóry i złamanych kości. Pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi.
ALANINA	Ala	Niezbędna do produkcji białka oraz dla prawidłowego funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego (pomaga budować neuroprzekaźniki). Pozwala czerpać energię dla komórek mięśniowych, mózgu i układu nerwowego. Wzmacnia wytrzymałość mięśni (szczególnie w starszym wieku) oraz układ odpornościowy poprzez produkcję przeciwciał. Wspomaga metabolizm cukrów i kwasów organicznych.
GLICYNA (KWAS AMINOOCETOWY)	Gly	Posiada zdolność do opanowywania impulsów neuroprzekaźnikowych w mózgu. Pomaga w wytwarzaniu innych aminokwasów, enzymów biorących udział w produkcji energii; stanowi część struktury hemoglobiny. Produkuje glukagon, który z kolei mobilizuje glikogen. Ma działanie uspokajające; bywa stosowana w leczeniu agresji oraz stanów maniakalno-depresyjnych. Może hamować łaknienie słodkości.
GLUTAMINA (KWAS GLUTAMINOWY)	Glu	Jest najczęściej występującym aminokwasem. Jej wysoki poziom warunkuje przyrost masy mięśniowej. Przeciwdziała stresowi, który jest wynikiem intensywnego treningu. Uczestniczy w tworzeniu antyoksydantów. Odgrywa ważną rolę w systemie odpornościowym i w wielu procesach detoksykacyjnych. Jest ważnym źródłem energii, zwłaszcza dla nerek, komórek wyściełających jelita oraz mózgu, pobudzając wydolność umysłową.

HISTYDYNA	His	Aminokwas egzogenny odpowiedzialny za syntezę białek, w tym – hemoglobiny. Stanowi prekursor karnozyny (dipeptydu o właściwościach antyoksydacyjnych). Zwiększenie ilości karnozyny w mięśniach pozwala na poprawę takich parametrów jak wytrzymałość i siła, a także przyczynia się do szybszej odnowy powysiłkowej.
TREONINA	Thr	Aminokwas egzogenny odpowiedzialny za regulację pracy układu nerwowego, podtrzymując prawidłowy nastrój i przebieg procesów nerwowych. Dodatkowo wzmacnia pracę układu trawiennego i immunologicznego. Stanowi element budulcowy wspierającym proces budowania kości jak i w syntezie przeciwciał odpornościowych.
TRYPTOFAN	Trp	Niezbędny do syntezy neuroprzekaźnika serotoniny, poprawiającym nastrój jak i działania ośrodkowego układu nerwowego. Jest naturalnym środkiem antydepresyjnym. Stanowi składnik niacyny. Obecność tryptofanu wzmacnia wchłanianie cynku.
TYROZYNA	Tyr	Aminokwas wchodzący w skład regulatorów wydzielania hormonów trzustki a także ważna składowa przy syntezie neuroprzekaźników jak tyramina, dopamina i adrenalina. Jest niezbędnym elementem dla sprawnej pracy układu nerwowego i produkcji energii. Wspomaga regenerację mikrouszkodzeń włókien mięśniowych i poprawia bilans azotowy organizmu.
ASPARAGINA (KWAS ASPARAGINOWY)	Asp	Ma właściwości antyoksydacyjne, jest koenzymem niektórych enzymów oksydo-redukcyjnych. Umożliwia usuwanie z ustroju związków azotowych i chlorowcopochodnych toksyn.



CYSTEINA

Cys

Niezbędny budulec paznokci, włosów i pięknej, zdrowej skóry co wynika z jej właściwości przeciwutleniających. Wpływa na poprawę odporności, uczestniczy w detoksykacji organizmu, ponieważ łatwo wiąże się z metalami ciężkimi. Zwiększa płodność u mężczyzn, poprawiając jakość spermy.

Future Body Clinic Sp. z o. o.  
al. Jana Pawła II 45A lok. 43B  
01-008 Warszawa

[futurebody.clinic](http://futurebody.clinic)