

ŽIVINA	FUNKCE	ZDROJ POTRAVY	PŘÍSADA KRÉMU
Kolagen	Hlavní protein vaziva.	vývary z kostí	hydrolizovaný kolagenový protein (z moře), dypalmitoyl, hydroxprolin (přirozená aminokyselina)
Kyselina Hyaluronová	Stimuluje růst a zlepšuje integritu vaziva.	listová zelenina, kořenová zelenina a sojové výrobky	hyaluronát gel
Glutamin	Aminokyselina nezbytná pro proliferaci buněk.	kyselé zelí, hovězí, kuřecí, ryby, vejce, špenát, petržel, fazole	hydrolizovaný pšeničný protein
Superoxid dismutáza	Snižuje zánět tkáně.	křen, ananasový meloun (cantaloupe), spirulina (sladkovodní sinice)	extrakt z řas (spirulina)
Bioflavonoidy	Spojuje kolagenenní vlákna takovým způsobem, který posiluje matice pojivové tkáně.	spirulina, borůvky, brusinky, ostružiny, černý rybíz třešně, skořice, červené hrozny, lilek, červené zelí	extrakt z řas (spirulina)
Vitamin A	Používá se proti stárnutí pleti. U seniorů snižuje množství jemných vrásek.	sladké brambory, mrkev, tmavá listová zelenina, zimní tykve, hlávkový salát, sušené meruňky, ananasový meloun, papriky, ryby, játra a tropické ovoce	olej z jader hrozna, bambucké máslo, extrakt z řas (laminaria)
Vitamín B5	Urychluje hojení v kombinaci s vitamínem C.	vejce, avokádo, tučné ryby, houby, libové vepřové maso	olej s vitamínem B5
Vitamín B6	Důležitý pro zdravou kůži.	pistácie, slunečnicová semínka, losos, tuňák	sezamový olej
Vitamín C	Nezbytný pro tvorbu zdravého kolagenu. Podporuje hojení vaziva, protože podporuje tvorbu elastinu a neurotransmiterů, které jsou v procesu hojení nezbytné.	papája, jahody, brokolice, ananas, kiwi, pomeranče, kapusta	roztok vitamínu C
Vitamín D	Hraje důležitou roli ve vývoji kostry a má příznivý vliv na pojivové tkáně. Zodpovědný za zvýšení vstřebávání vápníku, železa, hořčíku, zinku a fosfátu.	losos, tuňák (konzervovaný)	Olej z jader hrozna,
Vitamín E	Antioxidant rozhodující pro udržení zdravých buněčných membrán a uzdravení zraněné tkáně. Neutralizuje volné radikály, které napadají lipidy v buněčných membránách. Tyto lipidy pomáhají opravovat tkáň. Může také zlepšit tvorbu kolagenu, který pomáhá opravovat a posilovat pojivovou tkáň.	slunečnicová semínka, mandle, vajíčka, chřest, avokádo a kapusta	olej s vitamínem E (tokoferoly)
Zinek	Je nezbytný pro výrobu pojivové tkáně, stejně jako chrupavek a kostí. Rovněž neutralizuje volné radikály, které jsou destruktivní pro zdravé buňky. Je taky nutný pro syntézu proteinů.	ústřice, krevety, mušle, sezamová semínka, dýňová semínka, červené maso, drůběž, fazole, ořechy, celozrnné výrobky	sezamový olej, olej z dýňových semínek
Měď	Nezbytná pro zrání a strukturní integritu kolagenu a elastinu.	slunečnicová semínka, kešu, sezamová semínka, cizrna, čočka	slunečnicový olej, sezamový olej
Mangan	Pomáhá tělu tvořit vazivo a je součástí antioxidačního enzymu SOD, který pomáhá v boji proti volným radikálům.	ořechy (lískové, piniové, pekanové), kakao a tmavá čokoláda, opečená dýňová semínka, sezamová seínka, sezamové máslo	olej z dýňových semínek, sezamový olej