

Glutathion – matka všech antioxidantů

Je to ta nejdůležitější molekula, abyste zůstali zdraví a dokázali čelit nemocem, a přesto jste o ní pravděpodobně nikdy neslyšeli. Je to tajemství, které zabraňuje stárnutí, rakovině, srdečním chorobám, demenci a dalších nemocí. Používá se při léčbě autismu a Alzheimerově chorobě. Existuje o této tématice tisíce článků - ale lékaři stále nevědí, jak řešit kritický nedostatek této životadárné molekuly...

O co jde?

Jedná se o matku všech antioxidantů, je to hlavní antioxidant celého imunitního systému. Dobrou zprávou je, že vaše tělo produkuje vlastní Glutathion. Špatnou zprávou je, že nezdravá strava, toxiny, léky, stres, trauma, stárnutí, infekce a radiace poškozují všechny vaše Glutathiony.

To vás činí náchylnější vůči oxidativnímu stresu, volným radikálům, infekci a rakovině. A vaše játra jsou přetížená a poškozená, takže nejsou schopna řádně tělo detoxikovat.

Za 10 let léčby chronicky nemocných pacientů funkční medicínou jsem zjistil, že se nedostatek Glutathionu vyskytuje téměř u všech velmi nemocných pacientů. Patří mezi ně lidi s chronickým únavovým syndromem, srdeční chorobou, rakovinou, chronickými infekcemi, autoimunitním onemocněním, cukrovkou, autismem, Alzheimerovou chorobou, Parkinsonovou chorobou, artritidou, astmatem, ledvinovými problémy, onemocněním jater a dalšími.

Zpočátku jsem si myslel, že to byla jen náhodná zjištění, ale za ta léta jsem si uvědomil, že naše schopnost vytvářet a udržovat vysokou úroveň Glutathionu je rozhodující pro zotavení z téměř všech chronických onemocnění - a pro prevenci nemocí a udržování optimálního zdraví a výkonnosti. Autoři těchto 76.000 lékařských článků o Glutathionu, jak jsem se zmínil dříve, našli to samé!

Takže v dnešním článku chci vysvětlit, co je Glutathion, proč je důležitý, a také vám dám 9 tipů, které vám pomohou optimalizovat hladinu Glutathionu, zlepšit svůj detoxikační systém a pomohou i s chronickou nemocí.

Co je Glutathion?

Glutathion je velmi jednoduchá molekula, která se přirozeně vytváří po celou dobu v těle. Jedná se o kombinaci tří jednoduchých stavebních kamenů bílkovin nebo aminokyselin - cystein, glycin a glutamin.

Tajemství jeho síly je chemický prvek síra (S), kterou obsahuje. Síra je lepkavá, páchnoucí molekula. Působí jako "mucholapka" a všechny špatné věci v těle se na ni "přilepí", včetně volných radikálů a toxinů, jako je rtuť a další těžké kovy.

Normálně se Glutathion recykluje v těle - kromě případů, kdy je toxická zátěž příliš velká. A to vysvětluje, proč jsme v takovém průšvih.

Protože většina z nás nevyžadovala zvláštní detoxikační program, téměř polovina populace má nyní omezenou kapacitu, jak se zbavit toxinů. Těmto lidem chybí funkce GSTM1 - jednoho z nejdůležitějších genů potřebných v procesu tvorby a recyklace Glutathionu v těle.

Téměř všem mým pacientům chybí tato funkce. Jedné třetině naší populace, která trpí chronickým onemocněním, chybí tento základní gen. Včetně mě. Před dvaceti lety jsem se otrávil rtuť a trpěl jsem pak chronickým únavovým syndromem. Moje funkce GSTM1 byla nedostatečná a já jsem neprodukoval dostatek Glutathionu. Nakonec se moje tělo zhroutilo a stal jsem se vážně nemocným.

Význam Glutathionu v oblasti ochrany proti chronickým onemocněním

Glutathion je rozhodující z jednoho prostého důvodu: **Recykluje antioxidanty**. Všimněte si, že zabývání se volnými radikály je jako házení horkým bramborem. Kolují od vitamínu C k vitamínu E a ke kyselině lipové a nakonec na Glutathion, který ochlazuje volné radikály a recykluje další antioxidanty. Poté, co se tak stane, tělo může "zvolnit" a regenerovat další ochranné molekuly Glutathionu a jsme zpátky ve hře.

Nicméně problémy vzniknou, když jsme zahlceni přílišným množstvím oxidačního stresu nebo toxinů. Pak je funkce Glutathionu "vybita" a my již nejsme chráněni před volnými radikály, infekcí nebo rakovinou a nemůžeme se zbavit toxinů.

Ale to není všechno. Glutathion je také velmi důležitý pro váš imunitní systém, neboť bojuje proti infekcím a předchází rakovině. To je důvod, proč studie ukazují, že může pomoci i při léčbě AIDS.

Glutathion je také nejdůležitější a nedílnou součástí vašeho detoxikačního systému. Všechny toxiny se "drží" na Glutathionu, který je pak nese do žluče a stolice - a pryč z těla.

A konečně, také nám pomáhá dosáhnout maximální fyzické a duševní rovnováhy. Jste-li nemocní nebo staří nebo prostě jen nejste ve vrcholné formě, máte pravděpodobně nedostatek Glutathionu.

Ve skutečnosti nejvyšší britský lékařský časopis Lancet našel nejvyšší hladinu Glutathionu u zdravých mladých lidí, nižší úroveň u zdravých starších, ještě nižší u nemocných starších a nejnižší ze všech v nemocnici se seniory.

Ale dobrá zpráva je, že můžete dělat mnoho věcí ke zvýšení hladiny této přirozené a kritické molekuly ve vašem těle. Můžete jíst potraviny a doplňky s obsahem Glutathionu. Můžete cvičit. Podívejme se na další informace o každé z nich.

7 tipů, jak optimalizovat vaše hladiny Glutathionu:

Těchto 7 tipů vám pomůže zlepšit vaši hladinu Glutathionu, zlepšit zdraví, optimalizovat výkon a žít dlouhý a zdravý život.

1. **Možnost doplnění Glutathionu infuzemi – 600 mg.**
2. **Jezte potraviny, jež podporují produkci Glutathionu.**
Konzumujte potraviny bohaté na síru. Nejdůležitější je česnek, cibule a brukvovitá zelenina (brokolice, kapusta, zelí, květák, řeřicha atd.)
3. **Kyselina alfa-lipoová.** Ta je hned na druhém místě za Glutathionem a podílí se na výrobě energie, na kontrole hladiny cukru v krvi, mozku, na celkovém zdraví a na detoxikaci.
4. **Metylace živin** (kyseliny listové a vitamínů B6 a B12). Ty jsou snad nejdůležitější, aby tělo mohlo produkovat Glutathion. Methylace a výroba a recyklace Glutathionu jsou nejdůležitější biochemické funkce v těle. Foláty - kyselina listová (zejména v aktivní formě 5methyltetrahydrofolátu), B6 (v aktivní formě).
5. **Selen.** Tento důležitý minerál pomáhá tělu recyklovat a produkovat více Glutathionu.
6. **Rodina antioxidantů včetně vitamínů C a E** (ve formě směsi tokoferolů) pracují společně na recyklaci Glutathionu.
7. **Ostropestřec mariánský** (silymarin) se již dlouho používá při onemocnění jater a pomáhá zvýšit hladinu Glutathionu.

Vyzkoušejte těchto 7 tipů a uvidíte, jak fungují. Sledujte, jak vám pomohou optimalizovat vaše hladiny Glutathionu.

Mark Hyman, M.D.