

# GLUTATION – klucz do zdrowia i długowieczności

Glutation to temat numer jeden w najnowszych publikacjach naukowych - jest bohaterem ponad 80 000 prac medycznych. Jako podstawowy czynnik zdrowia już dawno zdeponował cholesterol i witaminy. Dr Luc Montagnier otrzymał w 2008 r. Nagrodę Nobla m.in. za badania nad glutationem. Czym jest glutation i dlaczego naukowcy uważają go za klucz do zdrowia i długowieczności?

Do niedawna w rozmowach o zachowaniu zdrowia powtarzały się przede wszystkim słowa „cholesterol” i „witaminy”. W świetle nowszych badań wydaje się, że wkrótce słowem odmienianym przez wszystkie przypadki będzie „glutation”.

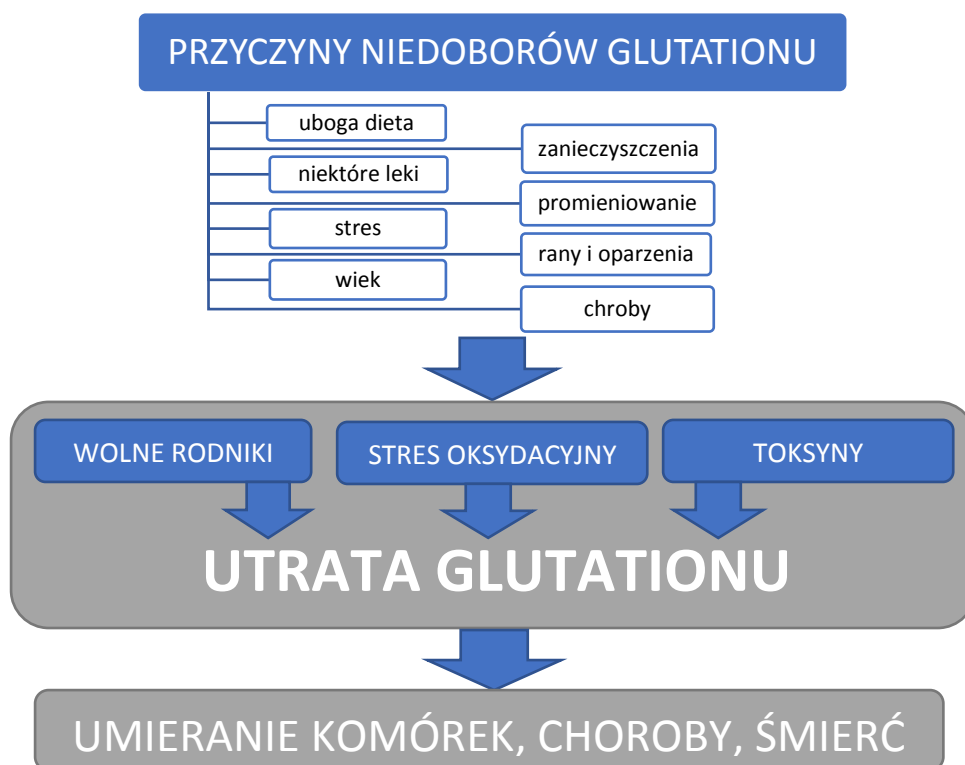
W ostatnich pięciu latach opublikowano ponad 80 000 prac medycznych na temat glutationu, sposobów jego działania i pełnionych przez niego funkcji w organizmie, a dr. Luca Montagniera, który prowadził badania nad glutationem, uhonorowano w 2008 r. Nagrodą Nobla. Co to jest glutation i dlaczego jest tak ważny dla zachowania zdrowia? Na czym polega jego wyjątkowe działanie? Dlaczego to właśnie glutation przyciąga w ostatnich latach uwagę najwybitniejszych umysłów z dziedziny medycyny? Dlaczego każdy z nas powinien zadbać o właściwy poziom glutationu?

## Glutation – co to takiego?

Glutation to tripeptyd, czyli białko zbudowane z trzech aminokwasów – kwasu glutaminowego, glicyny i cysteiny. Występuje we wszystkich organizmach żywych: w komórkach roślin, zwierząt i człowieka. Każda komórka organizmu, jest odpowiedzialna za jego produkcję i musi otrzymać konieczne do tego odpowiednie składniki (tzw. prekursorzy). Glutation pełni trzy bardzo istotne funkcje w organizmie człowieka.

## Glutation to naturalny

- Przeciwutleniacz
- Stymulator odporności
- Detoksykant



To zatem czynnik warunkujący zdrowie i długowieczność. Aby w pełni zrozumieć, jak istotną rolę odgrywa, wyobraźmy sobie, co by było, gdyby w organizmie go zabrakło? Bez glutationu komórki podlegałyby nieustającemu utlenianiu i niszczeniu, organizm nie byłby w stanie bronić się przed zagrożeniami bakteryjnymi i wirusowymi, następowałby zwiększony rozwój komórek nowotworowych, a wątroba uległaby uszkodzeniu pod wpływem gromadzących się w niej toksyn. To naprawdę czarny scenariusz!

### **Bez glutationu nie działają inne przeciwutleniacze!**

**Glutation to silny antyoksydant** - najlepsza broń przeciwko wolnym rodnikom i reaktywnym formom tlenu, które mają wpływ na rozwój chorób cywilizacyjnych: nowotworów, chorób serca czy cukrzycy oraz powodują starzenie się i śmierć komórek. Nie tylko sam jest silnym przeciwutleniaczem, lecz także warunkuje skuteczne działanie innych antyutleniaczy (np. witamin C i E, seleniu, które można dostarczyć w diecie).

Innymi słowy, bez glutationu inne przeciwutleniacze nie działają!

### **Bez glutationu układ odpornościowy nie działa!**

**Glutation stymuluje działanie układu immunologicznego.** Zdaniem dr. Gustavo Bounousa, „podstawowym czynnikiem decydującym o aktywności limfocytów (krwinek białych) w organizmie jest obecność glutationu”. Wpływa on na zwiększenie produkcji krwinek białych, a także warunkuje ich skuteczne działanie. Układ immunologiczny funkcjonuje sprawnie tylko w organizmie, w którym poziom glutationu jest wysoki – taki organizm może skutecznie wykrywać i niszczyć bakterie, wirusy, obce antygeny oraz komórki nowotworowe, a także zapobiegać ich mnożeniu się. Uważa się, że glutation to odżywka dla układu immunologicznego. Umożliwia skuteczną walkę z chorobami i proces samoleczenia.

### **Bez glutationu nie działa wątroba!**

Glutation ma działanie detoksykacyjne, co jest szczególnie istotne dla współczesnego człowieka narażonego na zanieczyszczenia środowiska naturalnego, spożywanie żywności produkowanej lub konserwowanej z użyciem środków chemicznych czy kontakt z różnymi toksynami. Glutation rozpuszcza toksyny, które następnie mogą być wydalone z organizmu. Oczyszcza organizm z metali ciężkich, herbicydów, pestycydów, toksycznych składników dymu tytoniowego i innych szkodliwych substancji, będących czynnikami raka. Najistotniejszą funkcję w oczyszczaniu organizmu z toksyn pełni wątroba, a właśnie glutation odpowiada za jej prawidłową pracę. Niskie stężenie glutationu w organizmie upośledza pracę wątroby – w efekcie prowadzi do kumulowania się toksyn i zatrucia organizmu.

### **Najwybitniejsi naukowcy o glutationie**

Te trzy funkcje glutationu: **przeciwutleniająca, stymulująca układ immunologiczny i detoksykacyjna** są ze sobą powiązane. Niedobory glutationu prowadzą do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu całego organizmu i utraty bądź poważnego nadwątlenia zdrowia. Niezwykłe właściwości glutationu zostały potwierdzone w badaniach naukowych, przeprowadzonych przez najwybitniejszych specjalistów w dziedzinie immunologii i biologii komórek. Dr **Luc Montagnier**, uhonorowany **Nagrodą Nobla** w 2008 r. w **dziedzinie medycyny** za odkrycie wirusa HIV, poświęcił rozdział swojej znakomitej książki *Oxidative Stress in Cancer, AIDS, and Neurodegenerative Diseases* [Stres oksydacyjny a nowotwory, AIDS i choroby neurodegeneracyjne] właśnie glutationowi i cysteinie. To Montagnier stwierdził, że glutation jest naturalnym, silnym antyutleniaczem, a cysteina może zwiększać jego produkcję w organizmie. Na obiecujące efekty działania cysteiny jako prekursora glutationu Montagnier zwracał uwagę także podczas wykładu inauguracyjnego wygłoszonego na Międzynarodowej Konferencji AIDS w Jokohamie w Japonii. Odkrycia Montagniera korespondują z wynikami badań innych światowej klasy naukowców: dr Mark Hyman w artykule *Glutathione: The Mother of All Antioxidants* [Glutation: matka wszystkich antyoksydantów] (Huffington Post, 6/10/2010) zachęca do przyjmowania cysteiny celem podwyższenia poziomu glutationu w organizmie, a tym samym zwiększenia odporności; dr Wulf Droge podkreśla, że wyniki wielu badań potwierdzają skuteczność preparatów zawierających cysteinę, jeśli chodzi o podwyższanie odporności organizmu; dr Droge w 1984 r. odkrył, że nosiciele wirusa HIV mają nienormalnie niski poziom cysteiny i glutationu.

## Jak zwiększyć poziom glutationu w organizmie?

Glutation to związek chemiczny, który **musi zostać wyprodukowany** w organizmie. W postaci czystej nie jest przyswajalny, nie można go tak po prostu suplementować, a jego ilość maleje wraz z wiekiem. Na obniżenie poziomu glutationu mają także wpływ: stres, nieprawidłowa dieta (produkty zawierające substancje konserwujące, emulgatory i inne substancje chemiczne), zanieczyszczenia środowiska, choroby i urazy, ekspozycja na niekorzystne promieniowanie. Do jego produkcji potrzebna jest cysteina i to właśnie ją należy dostarczać organizmowi w diecie, aby zwiększyć poziom glutationu. Jednym z najlepszych źródeł cysteiny jest **białko serwatkowe lub izolat białka serwatkowego**. Są one coraz bardziej doceniane nie tylko ze względu na dużą wartość odżywczą i świetną przyswajalność, lecz przede wszystkim właśnie z uwagi na zawartość cysteiny, niezbędnej do produkcji glutationu. Do niedawna cysteina była dostępna tylko w postaci bardzo drogich suplementów o niezbyt atrakcyjnym smaku. Obecnie na rynku można już znaleźć produkty zawierające **białko serwatkowe lub izolat białka serwatkowego** – smaczne i w przystępnej cenie.

### Literatura:

~Gutmann J., *Glutation. Twój klucz do zdrowia*, Warszawa 2010.

~Montagnier L.A, *Oxidative Stress in Cancer, AIDS, and Neurodegenerative Diseases*,

~[http://www.nutritionadvisor.com/Luc\\_Montagnier\\_Pasteur\\_Institute\\_Paris\\_France\\_Cancer\\_AIDS\\_and\\_Neurodegenerative\\_Diseases.pdf](http://www.nutritionadvisor.com/Luc_Montagnier_Pasteur_Institute_Paris_France_Cancer_AIDS_and_Neurodegenerative_Diseases.pdf) (pobrano: 20.11.2015)

~Ługowski M., Sączko J., Kubacki J., Banaś T., *Reaktywne formy tlenu i azotu*, Wrocław 2011.

