

Najmočnejši antioksidant v telesu

Glutation aktivira Adamov gen

Glutation je najmočnejši antioksidant v človeškem telesu. Varuje nas pred rakom, Alzheimerjevo boleznijo in prezgodnjim staranjem. Aktivira tudi tako imenovani Adamov gen, ki nam ga je dal stvarnik, da smo močnejši od vsake bolezni, tudi od duševnih stanj, kot sta depresija in nespečnost. Če se slabo prehranjujemo in imamo zato v telesu veliko strupov ali pa če imamo posebno gensko mutacijo, potem je ta gen izključen.

Znanstveno ime za Adamov gen je metilen-tetra-hidro-folat reduktaza ali na kratko MTHFR. Ta gen igra v telesu izrazito pomembno vlogo, morda sploh najpomembnejšo od vseh. Vsebuje »stvarnikov načrt« za tvorjenje encima, ki je eden osnovnih gradnikov aminokislin, iz katerih so beljakovine, iz beljakovin pa je zgrajeno življenje. Vloga tega encima je na videz preprosta, vendar neprecenljiva: folate in folno kislino, ki jih zaužijemo ali dobimo s prehranskimi dodatki, pretvori v aktivno obliko v telesu. Nič takega, boste rekli. Vendar ima ta aktivna oblika v telesu številne vloge, najbolj ključna pa je uravnavanje vnetja, ki povzroča bolezni.

NEVARNI HOMOCISTEIN

Pokazatelj vnetja v telesu je raven homocisteina. Visoka raven je opozorilni znak, da nekje v telesu tli nevarno vnetje. Kaže lahko na katero od sodobnih bolezni, ki danes terja največ življenj: srčna bolezen, rak, demenca ... Napredni zdravniki ga imajo za daleč pomembnejši dejavnik tveganja za bolezen od holesterola! Vam to pove dovolj?

Nekateri ljudje živijo tako narobe, da je vnetje v telesu logična posledica njihovega življenja. Po drugi strani pa nekateri ljudje živijo zdravo, a ravni homocisteina kljub temu nimajo pod nadzorom. Tu spet nastopi naš Adamov gen. Če je gen vključen, tvori encim, ki aktivira obliko folata, ki potegne homocistein iz telesa. Še bolje, ta gen homocistein pretvori v metionin, ki pa je pravo nasprotje od homocisteina – je borec proti boleznim.

Glutation je najmočnejši telesni antioksidant, ki varuje celice in jim pomaga, da ozdravijo.

vega življenja. Po drugi strani pa nekateri ljudje živijo zdravo, a ravni homocisteina kljub temu nimajo pod nadzorom. Tu spet nastopi naš Adamov gen. Če je gen vključen, tvori encim, ki aktivira obliko folata, ki potegne homocistein iz telesa. Še bolje, ta gen homocistein pretvori v metionin, ki pa je pravo nasprotje od homocisteina – je borec proti boleznim.



Nekoč je bilo možno raven glutatona dvigniti le s prehrano, danes pa imamo na voljo učinkovite prehranske dodatke.

MUTACIJE ADAMOVEGA GENA

Ko nas je stvarnik ustvaril, je ta Adamov gen deloval brezhibno. Izključijo pa ga lahko razne mutacije. Toda za mutacije ni opozorilnih znakov, zato jih ne zaznamo. Večino življenja lahko zato kar dobro shajamo tudi z njimi. Vendar pa se to izrazi v starosti. Zaradi mutacije tega gena lahko obolimo za katero od petinsedemdesetih bolezni; toliko so jih našteali znanstveniki. V neki študiji so odkrili, da ima kar 92,5 odstotka starejših bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo mutacijo tega gena. V strokovni reviji *Journal of Alzheimer's Disease* v letu 2015 so zato zapisali, da bi testiranje ljudi na te mutacije veliko prej, preden imajo znake kake bolezni, odprlo nove možnosti za preventivo in zdravljenje.

Adamov gen bi lahko bil tudi ključ za dekodiranje tveganja drugega gena, imenovanega APOE4. Njegovo bolj znano ime je »Alzheimerjev gen«, ker povečuje tveganje za demenco. Če je vaš Adamov gen vključen, vas varuje pred demenco, čeprav imate mutacijo APOE4. Znanstvena revija *Current Pharmaceutical Design* je leta 2013 objavila, da mutacija Adamovega gena povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni, Alzheimerjevo bolezen, depresijo pri odraslih ter okvaro nevrnalne cevi pri zarodku.

Možno je veliko število mutacij, ki okvarijo Adamov gen, znanstveniki pa so posebno pozorni na dve: MTHFR C677T in MTHFR A1298C. Podedujemo lahko eno ali obe mutaciji po materini ali očetovi strani ali celo po obeh straneh.

Toda znanstveniki so odkrili, da lahko vsako bolezen, ki ji botruje MTHFR

Foto J. V.

mutacija, preprečimo, zdravimo ali celo pozdravimo z glutationom. In obrnjenno, ljudje z najslabšimi možnimi kombinacijami mutacij Adamovega gena imajo zelo nizko raven glutationa. Brez njega pa ostane Adamov gen zaklenjen, v položaju »izključeno«. Delal bi, a ne more.

Glutation je najmočnejši telesni antioksidant, ki varuje celice in jim pomaga, da ozdravijo. Je v sleherni celici v telesu, zato lahko njegova nizka raven ogrozi vse telesne sisteme. Je glavno orožje celic pred poškodbami zaradi prostih radikalov, odstranjuje kemične snovi, ki povzročajo raka, in varuje naš imunski sistem. Njegovo pomanjkanje prizadene jetra, ledvice, srce, pljuča, mišice, prebavni trakt, oči, ušesa, živčni sistem, trebušno slinavko in imunski sistem.

Je znotrajcelični antioksidant. To pomeni, da pride v celice, kjer pred poškodbami varuje mitohondrije, celične tovarne energije. Prosti radikali so stranski produkt pri ustvarjanju energije in so najbolj strupene snovi v živih organizmih. A glutacion jih onemogoči, še preden bi lahko povzročili škodo, in omili oksidativni stres, ki bi nastal zaradi njih.

A njegova vloga se tu ne konča. Veže se s strupi, kot so pesticidi in živo sreb-

Pri testirancih, ki so uživali glutacion, so po samo treh mesecih njihove celice ubijalke podvojile svojo aktivnost.

ro, in jih izloči iz celic, tudi iz možganskih. Glutacion tudi ščiti in pomaga regenerirati osnovne gradnike življenja, vašo DNK. Pomaga obnavljati koencim Q10, ki napaja celice srčne mišice in je ena najpomembnejših hranilnih snovi za srce in ožilje.

RAZSTRUPLJEVALEC

Revija *European Journal of Nutrition* je objavila izsledke študije, ki so jo izvajali na štiriinpetdesetih zdravih odraslih, opazovali pa so učinke na imunski sistem. Testiranci so uživali glutacion v kapsulah (Setria). Po samo treh mesecih so njihove celice ubijalke podvojile svojo aktivnost v primerjavi s placebom. To seveda pomeni, da je glutacion še posebej dragocen za tiste, ki imajo raka ali oslabilen imunski sistem. Ublaži stranske učinke kemoterapije ali obsevanja, kot so utrujenost, težave s spominom, depresija, kožni izpuščaji in bolečine živcev. Bol-

nikom pomaga veliko hitreje okrevati po konvencionalnih terapijah.

Ameriški nevrolog in nutricionist David Perlmutter je dokumentiral številne bolnike s Parkinsonovo boleznijo, ki so doživeli drastično izboljšanje pri hoji, potem ko so dobili intravenozno terapijo z glutacionom.

Glutacion in dobro zdravje gresta z roko v roki; nizke ravni tega najmočnejšega antioksidanta so bile izmerjene pri številnih boleznih, kot so Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen, pljučne bolezni, boleznimi imunskega sistema, srčno-žilne bolezni, s starostjo povezane kronične bolezni, boleznimi jeter, cistična fibroza, prezgodnje staranje in druge.

Največ glutaciona vsebujejo primarni organi za razstrupljanje: jetra in ledvice. To ni naključje, saj je tu najbolj potreben. Zato je nujen del razstrupljevalnih terapij od pesticidov, težkih kovin, hormonov ali kemoterapije. Iz telesa odstranjuje tudi okoljske strupe ksenobiotike.

KAJ PA PO 45-EM?

A četudi vam Adamov gen dela na polno, začne raven glutaciona po petinštiridesetem letu starosti naravno upadati. Če ste izpostavljeni okoljskimstrupom, imate kronično bolezen ali se slabo prehranjujete, bo ta upad bolj drastičen. A s starostjo ga potrebujete še več, ne manj. Večja raven pripomore k počasnejšemu staranju, boljšemu zdravju in manj boleznim.

Da ga imate premalo, nakazuje povišana vrednost encima gama-glutamilt-transferaze ali GGT, ki se nahaja v jetrih in drugih tkivih. Raven GGT-ja lahko preverimo s preprostim krvnim testom. In ukrepamo, če je potrebno. Nekoč je bilo možno raven dvigniti le posredno s prehrano in prehranskimi dodatki sirotkinih beljakovin, pegastega badlja ..., danes pa že imamo na voljo učinkovite prehranske dodatke glutaciona.

Ana Švigelj ❁

GLUTATION V LIPOSOMIH IN KAPSULAH



Glutacion je na Misteriji.si na voljo v liposomalni obliki in kapsulah.

- Liposomalni glutacion vsebuje sto mililitrov glutaciona. Glutacion je vkomponiran v liposome, ki se takoj vsrkajo v telesu. Rezultat je izboljšano prehajanje glutaciona v kri. Enkrat dnevno zaužijemo pet mililitrov v kozarcu vode ali soka. Pakiranje zadostuje za dvajset dni. Cena je 39,97 €.

- Glutacion v kapsulah vsebuje reducirano in aktivno obliko glutaciona z visoko stopnjo biorazpoložljivosti. Priporočen dnevni odmerek je ena kapsula dnevno, najbolje na prazen želodec. Pakiranje vsebuje šestdeset kapsul in zadostuje za šestdeset dni. Cena je 29,90 €.

