

La molecola più disintossicante che ci autoproduciamo: GLUTATIONE.

Il Glutatione (L-Glutatione), il più potente ed importante fra gli antiossidanti prodotti dall'organismo, presente in tutte le cellule degli esseri viventi.

La Vitamina C, il principale principio attivo vitalizzante finora conosciuto, è autoprodotta da quasi tutte le specie vegetali e animali, ma non dall'uomo. Come a dire che nella legge della natura è inscritta la regola che guarigione e la salute passano necessariamente per la strada della relazione, del saper mantenere buone relazioni d'interdipendenza, dalla qualità della nostra interazione con il mondo esterno. Il processo di disintossicazione invece visto in questa luce, sembra essere un processo di preparazione, di deserto, da compiere in se stessi.

Il Glutatione è un Tripeptide (composto naturale formato dall'unione di alcuni amminoacidi – un tripeptide è un peptide composto da tre aminoacidi uniti da peptide bonds) ed è formato da Cisteina, Acido glutammico e Glicina. Con il selenio forma un enzima formidabile. La Glicina è un aminoacido presente in vari alimenti: è abbondante nel latte e nelle uova (246 mg glicina in un uovo di circa 60 gr.).

Tossicità: Anche assumendo migliaia di milligrammi al giorno non si sono mai dimostrati effetti collaterali, o tossici.

La NAC o N-acetilcisteina è un precursore del Glutatione poiché è utilizzata dall'organismo per ricavarne Cisteina. L'integrazione di NAC è utile all'organismo per la sintesi del Glutatione. Molto interessanti gli studi sull'azione della NAC associata alla Vitamina C nella cura dei tumori.

DIFENDE DALLA FORMAZIONE DEI RADICALI LIBERI

L'organismo umano si difende dalla formazione dei radicali liberi attraverso il Glutatione, che partecipa direttamente alla neutralizzazione dei radicali liberi, dei composti reattivi dell'ossigeno, e mantiene gli antiossidanti interni, come la vitamina C ed E, nella loro forma ridotta, cioè attiva.

Il Glutatione è un composto organico la cui carenza nei globuli rossi congenita o acquista nel corso dell'esistenza, per via di vaccinazioni, assunzione di farmaci, droghe, alimentazione inadatta, ecc., determina il precoce invecchiamento (cellulare, sistemico e organico) per via di un anomalo metabolismo OSSIDATIVO. Un anomalo metabolismo ossidativo determina la mancata eliminazione e quindi lo stoccaggio nell'organismo di sostanze tossiche (con l'aggiunta di ioni+, scompensando i giusti rapporti fra ioni - e ioni+) per via dell'ossidazione dei carboidrati e per l'alterata funzione del trasporto dell'emoglobina, che determina anche una carenza di globuli rossi. Per potenziare l'attività antiossidante del glutatione è utile l'associazione del suo precursore con Selenio, Vitamina PP, Vitamina B2 e Vitamina E.

DETOSSIFICA DA TOSSINE E METALLI PESANTI

Sua principale funzione è fungere da donatore di elettroni- (negativi) nella reazione catalizzata dalla Glutatione Perossidasi; questa reazione svolge un ruolo preminente nell'eliminazione delle tossine e in particolar modo dell'acqua ossigenata (perossido d'idrogeno, carico di ioni+), estremamente tossica per le cellule e SEMPRE presente nel caso di malattie medie e gravi. Attraverso il processo di coniugazione diretta, detossifica molti xenobiotici. Con il termine xenobiotico si definisce una sostanza chimica che è estranea al sistema biologico. La categoria include i farmaci, vaccini, i contaminanti ambientali, gli agenti cancerogeni, gli insetticidi, l'alcol, ma anche composti di origine naturale e composti che si originano per l'aggiunta di additivi chimici o in seguito alla cottura dei cibi. In rapporto alla loro natura e concentrazione, gli xenobiotici possono determinare effetti nocivi sull'uomo, sull'animale o in generale sugli ecosistemi. Disintossica fegato e sangue da metalli tossici, quali cadmio, piombo, mercurio, benzene e derivati, alluminio, clorati, nitrati, nitriti.

GLUTATIONE CIBI E SISTEMA IMMUNITARIO

Il Glutatione è un componente essenziale del sistema di risposta immunitario. **E' il rigeneratore delle cellule immunitarie e l'agente detossificante più efficace dell'organismo umano.** Presente all'interno praticamente di tutte le nostre cellule, permette di produrre più globuli bianchi, rinforzando in tal modo il sistema immunitario di fronte ai virus e ai batteri. Il Glutatione si lega peraltro alle tossine, per trasformarle in composti idrosolubili, facilmente eliminati nella bile o nelle urine. La Cisteina è il donatore del gruppo tiolico (-SH), responsabile dell'attività biologica del Glutatione. Il Gruppo tiolico SH deve essere continuamente integrato per aiutare l'organismo a eliminare gli eventuali carcinogeni con alimenti ricchi di zolfo chelato: **aglio, cipolla, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavoli, frutta abbondante.** Numerosi alimenti sono ricchi di Glutatione, tra i quali: **arance, avocado, carote, cocomero, fragole, patate, pesche, spinaci.** Purtroppo durante il processo di riscaldamento e/o cottura dei molti alimenti, il Glutatione è completamente distrutto. Siccome lo zolfo è uno dei più importanti componenti della molecola del

Glutazione, l'integrazione di zolfo può dunque essere di grande utilità per incrementare i livelli di produzione del Glutazione nel nostro organismo, soprattutto nei distretti nei quali esso riveste particolare importanza. Altri alimenti molto importanti complementari al Glutazione per la detossificazione del fegato sono i cibi contenenti Resveratrolo (uva nera!), la Frutta secca, la Curcuma, i derivati del luppolo, Vitamine D – (D3) e Vitamine B12. La Cisteina, come aminoacido libero, presenta un certo grado di tossicità. L'organismo assume la Cisteina come cistina, una molecola costituita da due cisteine legate tra loro da un ponte di solfuro, oppure come Acetilcisteina. L'Acetilcisteina nell'organismo libera la Cisteina, che va a costituire il Glutazione. Il Glutazione è un potente scudo per la difesa della salute: oltre che da radicali liberi, protegge da radiazioni, chemioterapia, raggi X. Essendo strettamente legato all'attività fagocitica di specifiche cellule polmonari, protegge dagli eventuali effetti dannosi del fumo, insieme con altri antiossidanti come vitamina C, E, Selenio, Beta Carotene e Cisteina.

GLUTATIONE VITAMINA C E FERRO

E' ancora più efficace della vitamina C, nel migliorare l'utilizzo e la biodisponibilità del ferro, neutralizzando gli effetti tossici di alcuni agenti esogeni come i nitriti, nitrati, clorati, derivati del benzolo, derivati del toluolo, anilina ecc. Questi elementi danneggiano l'organismo con un meccanismo insidioso: producono un'ossidazione del ferro trasformandolo dalla sua naturale forma ferrica (Fe²⁺) nella forma ferrosa (Fe³⁺) rendendo così il sangue incapace di trasportare l'ossigeno, causando inoltre un aumento della metaemoglobina (dall'1/2% fino a un livello a volte mortale del 20/30%). Attaccando direttamente i composti ossigenati all'interno della cellula, svolge un ruolo chiave riciclando le forme ossidate di vitamina C, ristabilendo così il potere antiossidante di quest'ultima.

GLUTATIONE GRASSI, PELLE, SISTEMA VASCOLARE

Il Glutazione riesce a neutralizzare grassi pericolosi (University of Louisiana USA) e impedisce inoltre che i radicali liberi si leghino alle proteine fibrose del corpo, evitando così l'indurimento e il restringimento del collagene (e quindi rughe, mancanza di elasticità nelle arterie, ecc.). Per questo motivo il Glutazione mantiene sano e "giovane" il sistema circolatorio.

GLUTATIONE ASCORBATO DI POTASSIO, ENZIMI (PAPAYA!) – GLUTATIONE ED INVECCHIAMENTO

Il prof. Pantellini di Firenze (oggi deceduto) ha indicato un protocollo per cura del cancro con l'Ascorbato di Potassio. Altri studi mettono in relazione l'implementazione del Glutazione oltre che all'Ascorbato di Potassio anche con l'acqua alcalina o basica, per ripristinare l'equilibrio acido-basico. Naturalmente anche con l'onnipresente e fondamentale Vitamina C. La debolezza del sistema immunitario e lo stress cellulare ossidante, sono le due principali cause di numerose affezioni legate all'invecchiamento. La Papaina e il Glutazione costituiscono due risposte fondamentali. La Papaina è una miscela di enzimi proteolitici, ovvero di enzimi capaci di scindere le proteine in molecole più semplici. La si trova allo stato naturale nel latte della papaya. Per quanto riguarda la difesa immunitaria, la papaina specie quella fermentata, mobilita e scinde i "complessi immuni", che sono degli aggregati costituiti da diversi antigeni e anticorpi, al fine di facilitarne il rinnovamento. Svolgendo il sistema immunitario un ruolo capitale in numerosi processi fisiologici, la papaina è quindi una preziosa alleata della nostra salute. La Papaina stimola d'altra parte la produzione di SOD, o superossido dismutasi, che è l'enzima che elimina i radicali idrossili bloccando così sin dall'inizio il processo di formazione dei radicali liberi. Considerato che la SOD agisce come una vera e propria medicina contro le infiammazioni e le fibrosi, l'utilità della papaina per lottare contro i reumatismi è ormai riconosciuta. I suoi benefici sono anche stati costatati nelle persone affette dal virus HIV e dall'epatite B o da un diabete insulino-dipendente. Infine, la Papaina riduce gli effetti secondari associati alla radiazione e alla chemioterapia.

GLUTATIONE, ENZIMI E BIODISPONIBILITA'

Alcuni studi hanno dimostrato il minore assorbimento di Glutazione per via orale. Ma non è proprio così, in alcuni individui l'assorbimento è maggiore che in altri, comunque esso presenta delle difficoltà di assorbimento. Pertanto è meglio riordinare gli enzimi e la flora batterica intestinale per aiutare la pulizia del fegato in modo che possa esso stesso riprodurre meglio e maggiormente il Glutazione biocompatibile. Esso lo dovrebbe produrre normalmente, ma ciò non succede per le alterazioni prima elencate, perché l'organo si trova in uno stato d'intossicazione e infiammazione, quindi di malfunzione, che riduce o annulla la produzione del Glutazione biocompatibile. Le proteine hanno due principali funzioni: quella relativa alla struttura (per esempio formare i muscoli) e quella relativa alla formazione degli enzimi.

Tratto dagli studi di Giovanni Puccio e dal sito <http://www.mednat.org/cancro/glutazione.htm>