

Życ dłużej i młodziej

Jak to możliwe?



Termin „wellness” oznacza dobry stan fizycznego i psychicznego zdrowia, połączony z właściwą dietą oraz ruchem. To holistyczne podejście praktykuje już coraz więcej ludzi oraz lekarzy. Choroba nie jest traktowana jednostkowo, ale pod uwagę brane są wszystkie czynniki mogące mieć wpływ na zdrowie.

Wellness stał się także sposobem na życie, stosunkiem oraz postawą prowadzącą ku zdrowiu. To proaktywne podejście do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia poprzez stałe i świadome zapobieganie ewentualnym problemom zdrowotnym. Wyznawcy wellness nie tylko chcą leczyć dolegliwości, ale przede wszystkim zapobiegać im. Coraz więcej ludzi dba o zdrowie, aby cieszyć się życiem najwyższej jakości, gdyż oznacza lepsze samopoczucie, lepszy wygląd i dłuższe życie – po prostu wellness!

OD CZEGO ZACZAĆ?

Nieocenionym sprzymierzeńcem w dążeniu do zachowania zdrowia są antyoksydanty. Wolne rodniki – niebezpieczne cząsteczki uszkadzające komórki – powstają nie tylko wskutek wystawienia na zewnętrzne czyn-



niki, takie jak toksyny, infekcje, patogeny, ale także jako produkty uboczne metabolizmu. Wolne rodniki i powstałe w ten sposób uszkodzenia stresu oksydacyjnego są częścią naszego życia. Antyoksydanty są bronią natury na te uszkodzenia: neutralizują wolne rodniki, naprawiają uszkodzone komórki i usuwają z nich toksyny. Komórka, która ma wystarczającą ilość antyoksydantów, jest silniejsza, zdrowsza i lepiej przygotowana na walkę o swoje życie.

PROBLEM POLEGA NA TYM, ŻE...

W miarę jak się starzejemy, poziom antyoksydantów w organizmie spada, a my narażeni jesteśmy na choroby zwyrodnieniowe i te powstające w wyniku starzenia się. Doładowanie aktywności antyoksydantów to sposób na bezpieczne i naturalne zwiększenie mechanizmów obronnych komórki.

Nie wszyscy wiedzą, że nasze komórki także produkują bardzo ważny przeciwutleniacz.

KTOŚ SŁYSZAŁ O GLUTATIONIE?

Chociaż nie wszyscy słyszeli jeszcze o glutationie (GSH), naukowcy znają go już od lat. Wiedzą, jak ważny jest jego wpływ na zdrowie. Dr Jimmy Gutman z Uniwersytetu McGill w Kanadzie mówi: „Nasze życie dosłownie zależy od glutationu. Bez niego nasza wątroba by zwiędła wskutek przytłaczającej ilości kumulujących się w niej toksyn, komórki wręcz rozpadłyby się przez niepohamowany stres oksydacyjny, a żeby tego było mało, nasz organizm miałby niewielką wytrzymałość na działanie bakterii i wirusów”.

Glutation to tripeptyd składający się z: kwasu glutaminowego, cysteiny oraz glicyny.

Odgrywa 3 istotne role jako:

1. Najważniejszy antyoksydant. Przeciwutleniacze biorą udział w niszczeniu wolnych rodników. Witaminy C i E są także antyoksydantami, jednakże – jak mówi dr Jimmy Gutman: „To od glutationu zależy prawidłowe działanie innych antyoksydantów, w tym powszechnie stosowanych wit. C i E”.

2. Stymulator układu immunologicznego. Glutation stanowi „odżywkę” dla układu odpornościowego. Od jego poziomu zależy prawidłowa proliferacja i aktywność komórek układu odpornościowego.

3. Naturalny detoksykant. Nasza żywność, woda i powietrze, którym oddychamy są coraz bardziej zanieczyszczone chemikaliami. Poprzez fizyczne wiązanie się z toksycznymi związkami w komórkach glutation wspoma-

SFERA WELLNESS

Fitness: sprzężenie ciała z umysłem
Człowiek został stworzony, by prowadzić aktywny, a nie siedzący, tryb życia. Ćwiczenia fizyczne są koniecznością, jeśli chcemy cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem. Pomagają także rozładować stres – groźnego wroga wellness.

Odżywianie: ucztą dla ciała

Jeśli nie zadamy o ciało, nie odpłaci nam niczym dobrym. Zdrowe odżywianie to nie tylko zdrowe produkty, to również odpowiednia suplementacja. Potrzebna nam jest,

gdy brakuje poszczególnych składników w diecie lub gdy wiemy, że dany produkt przyczyni się do naszego wellness. Należy się jednak upewnić, czy działanie suplementu zostało naukowo potwierdzone!

Życ dłużej: ostateczny cel!

Z dzisiejszej definicji wellness wszystko sprowadza się do tego, aby cieszyć się dobrym zdrowiem, sprawnością fizyczną i umysłową, dobrze wyglądać – tak długo, jak tylko to możliwe! Wellness to przede wszystkim dążenie do długiego i zdrowego życia!



ga ich przemianę do nieszkodliwych, rozpuszczalnych form. W takiej postaci nieszkodliwe już toksyny mogą być usuwane z organizmu z żółcią lub moczem.

GLUTATION W ZDROWIU I W CHOROBIE

Uważa się, że glutation może odgrywać zasadniczą rolę w leczeniu i zapobieganiu setkom chorób. W przyszłości może okazać się tak ważny dla zachowania zdrowia jak dobrze zbilansowana dieta, ćwiczenia i zdrowy tryb życia. Badania kliniczne pokazują, że wysoki poziom GSH może pomóc w leczeniu wielu powszechnie występujących chorób – chorób serca, udaru mózgu, cukrzycy, podwyższonego poziomu cholesterolu, astmy, uzależnienia od tytoniu, chorób wątroby, AIDS i wielu innych. Glutation stanowi dla organizmu narzędzie do walki z wieloma zagrożeniami, wzmacnia układ odpornościowy i pomaga zwalczać infekcje.

Wysoki poziom GSH ma duże znaczenie także u ludzi zdrowych przez zwiększanie zdolności unieszkodliwiania toksyn, zwalczania czynników zakaźnych, komórek przedrakowych i kontrolowanie procesów starzenia. Obniżenie poziomu glutationu jest skutkiem starzenia się, co uwidacznia się szczególnie mocno w takich przypadkach jak choroba Parkinsona i Alzheimera. Glutation wykazuje bardzo pozytywne działanie także u ludzi aktywnych fizycznie. Wielu światowej klasy sportowców zauważyło, że utrzymanie stężenia glutationu na wysokim poziomie zapewnia im przewagę nad rywalami, dając im większą siłę i wytrzymałość, skracając czas rekonwalescencji po urazie, ograniczając ból i zmęczenie mięśni, a także pobudzając ich aktywność.

GLUTATION A STARZENIE SIĘ

Jean Carper, autorka bestselleru „Stop aging now!”, pisze: „Musisz utrzymywać wysoki

poziom glutationu, jeśli chcesz zachować młodość i żyć dłużej. Wysoki poziom GSH we krwi prognozuje dobre zdrowie wraz z upływem lat i długie życie. Niski poziom GSH prognozuje choroby oraz wczesną śmierć.”

Opinie te są efektem badań i eksperymentów. Spadek poziomu GSH związany z wiekiem zauważalny jest w tkankach, w tym wątrobie, nerkach, płucach, sercu, śledzionie oraz mózgu. Stężenie glutationu we krwi u ludzi młodych (20-40 lat) jest 20%-40% wyższe niż u ludzi w wieku 60-80 lat. Badania prowadzone przez Calvina Langa, Marę Julius i in. sugerują, iż ludzie starsi z wysokim poziomem glutationu mają przewagę w sferach życia fizycznego, psychicznego i socjologicznego w porównaniu z ludźmi z niskim poziomem GSH.

Naukowcy Maria Julius i Calvin Lange zmierzili poziom glutationu wśród społeczności ludzi, którzy mieli powyżej 60 lat, w odniesieniu do ich zdrowia, wskaźnika chorób oraz ryzyka chorób przewlekłych (tytoń, alkohol, cholesterol, ciśnienie krwi, otyłość). Wyższy poziom glutationu był kojarzony z lepszą kondycją zdrowotną oraz mniejszymi skutkami starzenia się. U osób z 20% wyższym poziomem GSH wskaźnik zachorowalności na artretyzm, nadciśnienie, choroby serca, krążenia oraz in. był znacznie niższy.

Dr Lang przyjął się poziomom GSH w grupach wiekowych: 20-40, 40-60, 60-80 i 80-100 lat. Najmłodsza grupa miała akceptowalny poziom GSH, ale 14% 40-60-latków i 53% 60-80-latków miało krytycznie niski poziom glutationu. Co ciekawe tylko 24% osób w przedziale 80-100 lat miała niski poziom GSH – czyżby to właśnie była tajemnica długowieczności?

SŁOWO O ODPORNOŚCI

Wraz ze starzeniem się układu odpornościowego limfocyty T przechodzą znaczne zmiany, przez co gorzej sobie radzimy ze zwalczaniem wirusów, bakterii i innych zagrożeń. Ta sama niewydolność limfocytów T została zidentyfi-

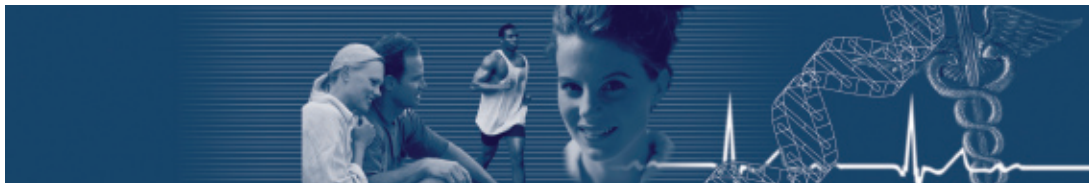
kowana w pewnych chorobach autoimmunologicznych, takich jak np. reumatoidalne zapalenie stawów.

Wysoki poziom GSH kojarzony jest z dobrym zdrowiem. Glutation pomaga usunąć z wątroby toksyny, będące również wynikiem przyjmowania innych leków. Zwiększa wydolność fizyczną, przyczyniając się do dobrego samopoczucia. Glutation pomaga wzmocnić odporność organizmu, gdy ta wraz z wiekiem zaczyna spadać, zapobiec chorobom związanym z wiekiem oraz wzmocnić funkcje limfocytów.

Badacze z Uniwersytetu Tufts dr Simin Meydani i dr Dayang Wu wykazali, że poprzez zwiększanie GSH w białych krwinkach krwi u ludzi starszych aktywność układu immunologicznego jest podobna jak u ludzi młodszych. Ci sami naukowcy wykazali w innych badaniach, że suplementacja zmierzająca do podniesienia poziomu glutationu ma pozytywny wpływ na odporność organizmu. Badacze wywnioskowali, że zwiększony stres oksydacyjny i/lub mniejsze zużycie antyoksydantów wpływa na obniżenie funkcji limfocytów oraz osłabienie układu immunologicznego u osób w starszym wieku.



GLUTATIONU NIE MOŻNA ZJEŚĆ!
Organizm musi wytworzyć go sam. Inaczej przejdzie przez nasz organizm niemalże niestrawiony.



JAK PODNIĘĆ POZIOM GLUTATIONU?

Prof. Alicja Zobel z Uniwersytetu Trent w Kanadzie od wielu lat zajmuje się glutationem. Jak mówi: „*Glutathion, molekula detoksykująca (odtruwająca), syntetyzowana w ludzkim organizmie przy odpowiedniej ilości cysteiny, potrafi poradzić sobie z większością trujących substancji*”. Ostrzega również, że ilość toksyn w środowisku naturalnym podwaja się co 10 lat.

Glutathion musi być wytworzony przez organizm, nie można go „zjeść”. Można natomiast dostarczyć organizmowi wraz z pożywieniem składników budulcowych do produkcji glutathionu. Z tym w dzisiejszych czasach jest problem. Te składniki znajdziemy w świeżych warzywach, niestety ich stężenie jest stosunkowo niewielkie. Jak mówi dr Gutman – „*Musielibyśmy jeść brokuły miskami, żeby dostarczyć sobie odpowiednio dużo tych składników*”. Można je również znaleźć w mleku, jajkach oraz mięsie, niestety tylko w ich surowej formie. Tutaj pojawia się zatem inne niebezpieczeństwo, np. ryzyko zakażenia bakterią salmonelli.

WYBIERZ NAJLEPSZE

„*Podnoszenie glutathionu poprzez suplementację cysteiną ma potwierdzone korzystne działanie dla zdrowia*” – mówi znany niemiecki naukowiec dr Wulf Dröge, były profesor Uniwersytetu w Heidelberg, obecnie wykładowca na Uniwersytecie McGill. Badania kliniczne wykazały także, iż procesowi starzenia towarzyszy spadek cysteiny w osoczu oraz wewnątrzkomórkowego glutathionu. Ten spadek prowadzi do związanego z wiekiem stresu oksydacyjnego. Stężenie cysteiny i glutathionu jest szczególnie niskie nocą i wczesnym porankiem.

Dr Dröge wskazuje na badania kliniczne, które pokazały, iż suplementacja cysteiną usprawnia pewne procesy zachodzące w organizmie związane ze starzeniem się, w tym funkcje mięśni szkieletowych i poziom cytokin. Warto zauważyć, że przyjmowanie „zwykłej”

cysteiny nie jest najefektywniejszym sposobem podnoszenia glutathionu. Substancja ta szybko ulega utlenieniu w układzie trawiennym i nie dostaje się do komórek w odpowiedniej ilości. „*Cysteina powinna zatem być dostarczona w takiej formie, aby przetrwała drogę przez układ pokarmowy*” – dodaje dr Gutman.

IMMUNOCAL® – SUPLEMENT DIETY Z CYSTEINĄ ZWIĄZANĄ™

Aby przetrwać drogę przez układ pokarmowy, cząsteczki cysteiny wiążą się ze sobą i „podróżują” w parach. Robią to poprzez tworzenie wiązania pomiędzy grupami siarkowymi. Związane w taki sposób dwie cząsteczki cysteiny nazywane są cystyną.

Spółeczności naukowej nie udawało się stworzyć żadnego preparatu bogatego w aktywną cysteinę związaną do momentu, gdy dr Gustavo Bounous wraz z zespołem badawczym wynaleźli technologię wykorzystywaną do produkcji **Immunocal®**.

Immunocal® jest sproszkowanym białkiem o wysokiej czystości i bioaktywności, wyizolowanym z serwatki mleka krowiego. Dowody na skuteczność **Immunocalu®** są tak mocne, że produkt jest chroniony licznymi międzynarodowymi patentami. To zdecydowanie stawia **Immunocal®** w pierwszym rzędzie wśród suplementów odżywczych. W Stanach Zjednoczonych **Immunocal®** został wpisany na listę US Physicians' Desk Reference (PDR) oraz Pharmacist's Red Book, a przepisany przez lekarza – jest refundowany przez ubezpieczenie zdrowotne.

TWOJA DROGA DO ZDROWIA. IMMUNOCAL®

Immunocal® jest efektem badań klinicznych prowadzonych już przeszło 38 lat. Korzystne działanie zawdzięcza dużej zawartości cysteiny powstałej w wyniku unikalnego procesu produkcji. Jak podkreśla dr Jimmy Gutman: „*Ilość cysteiny zawarta w **Immunocalu®** nie jest aż tak ważna, jak jej forma. Na przykład jeśli zagotujemy **Immunocal®**, ilość cysteiny pozostanie taka sama, ale jej zdolność do podnoszenia poziomu glutathionu zostanie zniszczona, ponieważ cysteina nie będzie już dłużej występowała w formie możliwej do właściwego wykorzystania przez komórki.*”

Immunocal® nie ulega wchłanianiu, dopóki nie przejdzie do jelita grubego. Dopiero tam przedostaje się do krwi i krąży po całym organizmie jako tiole, czyli związki siarkowodorowe. Jeżeli na swojej drodze natrafi na jakąkolwiek komórkę, która ma zwiększone zapotrzebowanie na glutathion, wtedy zostaje wykorzystany do jego produkcji.

Czy wiesz, że...? Do wyprodukowania jednej sałatki zużywa się ponad 3,5 litra mleka. Mleko to pochodzi ze specjalnej farmy krów w stanie Idaho w USA, z naturalnie czystych terenów, wolnych od zanieczyszczeń i pestycydów.

Wyłącznie importeur **Immunocalu®** w Polsce: **GSH Polska Sp. z o.o.**, ul. Kopernika 17, 00-359 Warszawa, tel. (022) 405 06 42, e-mail: biuro@gshpolska.pl, www.gshpolska.pl

