

Glutathion,

‘moeder der antioxidanten’, ‘meester ontgifter’ en sterke ‘immunomodulator’

Glutathion is een zwavelhoudende stof die de mens van nature aanmaakt en die onmisbaar is voor de functie en de bescherming van al zijn lichaamscellen, voor het afremmen van ontstekingen, voor een sterke weerstand en voor een optimale ontgifting. De inname van glutathion (of van zijn precursor N-acetylcysteïne) kan dan ook op verschillende lichaamsterreinen en bij verschillende aandoeningen van nut zijn. Wat zijn de belangrijkste indicaties van deze veelzijdige molecule?

‘AID’ of veelzijdige hulp

Glutathion is een ‘tripeptide’ of kort eiwitje, dat we kunnen aanmaken uit drie aminozuren: glycine, glutamine en cysteïne. Deze zwavelhoudende stof is onmisbaar voor de gezondheid van elke lichaamscel. Als we de nuttige werkingen ervan willen samenvatten, is het memotechnisch woordje ‘AID’ (Engels voor ‘hulp’) meer dan welkom. Met ‘A’ voor antioxidantiserend of celbeschermend en anti-inflammatoir of ontstekingswerend, met ‘I’ voor immunomodulerend en ‘D’ voor ‘detoxificans’ of ontgifter, worden inderdaad de belangrijkste werkingen summier weergegeven.

Antioxidans en Anti-inflammatoir

Glutathion behoort met SOD of superoxidedismutase en CAT of catalase tot de ‘primaire’ antioxidanten in ons lichaam. Dat betekent dat ze in belangrijke mate onze lichaamscellen helpt beschermen tegen de schade door vrije radicalen, waardoor er secundair ook van een anti-inflammatoire of ontstekingsremmende werking kan gesproken worden. De belangrijkste indicaties voor glutathion zijn hierbij:

- **vroegtijdige ouderdomsverschijnselen:** glutathion wordt inderdaad in de ‘anti-aging’ ingezet en heeft daarbij vooral een affiniteit voor de huid, ogen (netvlies, lens, hoornvlies) en alle vitale organen (hersenen, hart, lever, nieren)

- **ziekten van Parkinson en Alzheimer:** door de sterke antioxiderende en anti-inflammatoire werking op de hersenen, kan glutathion deze neurodegeneratieve ziekten helpen afremmen
- **hart- en vaatziekten:** door het feit dat dat glutathion tegelijk het gehalte oxysterol (de echt schadelijke cholesterol) kan verlagen en de 'goede' HDL-cholesterol kan verhogen, samen met het feit dat ze daarnaast de risicofactoren homocysteïne en lipoproteïne a doet afnemen, kan glutathion het proces van atherosclerose afremmen. Een specifieke indicatie hierdoor is angor pectoris (hartkramp)
- **schade door radiotherapie, chemotherapie en stralingsdruk:** in deze gevallen worden veel vrije radicalen gevormd, die door glutathion kunnen onschadelijk gemaakt worden of voorkomen worden
- **ontstekingen in het maagdarmkanaal zoals maagwandontsteking, maagzweer, ziekte van Crohn en Colitis ulcerosa:** glutathion kan bijdragen tot de preventie of het afremmen daarvan
- **verminderd (sport)prestatievermogen en energiegebrek:** want het antioxiderende effect van glutathion zorgt voor een betere energieproductie in ons belangrijkste energiecentrales, de mitochondriën

Immunomodulator, helpt slijmen oplossen

Glutathion is ook een sterke 'immunomodulator': dat betekent dat ze de kwaliteit van de immuniteit verbetert en ze doet dat in hoofdzaak door de functie van de witte bloedcellen te verbeteren. Daardoor wordt aan de ene kant de weerstand tegen diverse ziektekiemen verhoogd, maar tegelijk wordt de onnodige 'hyperimmunitet' afgeremd die wordt gezien bij bepaalde infecties en die kan leiden tot de gevreesde 'cytokinenstorm'. Nuttig is ook het feit dat glutathion de zwavelbruggen in taaie secreties helpt verbreken, waardoor deze beter worden geëvacueerd. De indicaties van glutathion zijn hierdoor:

- **zwakke weerstand, grotere gevoeligheid voor infecties**
- **griep:** preventie en aanpak
- **alle mogelijke luchtwegeninfecties:** bronchitis, pneumonie, sinusitis...
- **'hyperimmunitet' bij infecties:** met een lagere kans op 'cytokinenstorm' die voor ernstige verwickelingen kan zorgen
- **taaie slijmen:** helpt slijmen losmaken bij luchtwegeninfecties, bij hoest, bij cystische fibrose
- **allergieën:** astma, hooikoorts en huisstofmijtallergie ('allergische rhinitis')

➤ **afremmen van HIV (seropositiviteit) en AIDS**

Detoxificans of ontgiftende molecule

Ten slotte is glutathion een zeer belangrijke ontgiftende molecule. Ze dankt deze werking vooral aan het feit dat ze in de lever zowel fase 1 als fase 2 van de leverontgiftiging stimuleert, waarbij toxische stoffen worden geneutraliseerd en beter worden uitgescheiden via urine, gal en darm. De indicaties zijn hierdoor:

- **zwakke leverfunctie, leverontsteking (hepatitis) en andere leverziekten**
- **preventie en aanpak van leverschade door:** alcohol, paracetamol, zware metalen, pesticiden, narcosemiddelen, medicijnen, giftige paddenstoelen, industriële stoffen...
- **preventie en afremmen van levercirrhose**
- **preventie van schade aan nieren, longen, milt, darmslijmvlies**
- **nood aan lichaamsontgiftiging**

Nog deze opmerking: door de combinatie van de antioxidantende, anti-inflammatoire, immunomodulerende en detoxificerende werking, wordt glutathion in de complementaire geneeskunde ook ingezet bij de preventie en het afremmen van kanker.

Hoe het glutathionpeil verhogen?

De beste - maar ook wat duurdere - manier om de glutathionvoorraad in het lichaam op peil te brengen, is de direct inname van glutathion zelf. Voorwaarde hierbij is dat glutathion in zijn bioactieve, 'gereduceerde' vorm wordt aangeleverd en dat de opname ervan is bewezen. Verder is er ook N-acetylcysteïne beschikbaar: dat is een goed opneembare vorm van cysteïne, het meest "kritische" aminozuur voor de lichaamseigen productie van glutathion. We noemen het daarom een 'precursor' van glutathion. Uiteraard kunnen beiden gecombineerd worden.