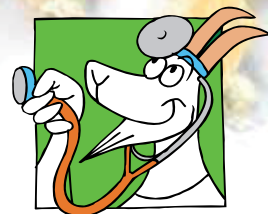


Připravuje: Jaroslav Zajíček

# GLYCIN



## – zázračná aminokyselina

*Logicky vzato, zázraky vlastně neexistují. Nicméně co se týče glycinu, jedná se o prostředek, který v případě mnoha zdravotních problémů může cosi jako zázrak skutečně představovat. Vzhledem k šíři jeho účinků je až neuvěřitelné, jaké změny dokáže tato jednoduchá látka v lidském těle způsobit...*

V minulém článku jsme rozebírali schopnosti kolagenu a právě glycin je to nejcennější, co kolagen obsahuje. Již minule jsem psal, že řada lidí se bohužel při představě pozření sulců, tlačenek, klišky a jiných zdrojů kolagenu klepe hnusem – a vlastně si tím pomalu zadělává na zdravotní potíže. Právě pro ně může glycin představovat řešení...

### Chutná příjemně

Na rozdíl od kolagenu má totiž glycin docela příjemnou nasládlou chuť, užívá se v relativně malých dávkách a lze ho rozpustit ve vodě, sníst samostatně a zapít vodou nebo přidat do už hotového jídla s minimálním dopadem na výslednou chuť. V porovnání s kliškovitou chutí kolagenu se tedy z tohoto hlediska jedná o špičkový produkt, u kterého navíc zůstává většina podstatných účinků zachována.

### Tělo ho netvoří dostatek

Lidské tělo však často nedokáže samo vyprodukovat dostatek glycinu, jak naše zdraví vyžaduje. Může být proto velmi důležité ho doplňovat ze stravy či formou potravinových doplňků. Vědecké výzkumy totiž ukazují, že náš organismus dokáže sám syntetizovat denně 3 g glycinu, a dalších 1,5 až 3 g získá ze stravy. Naše denní potřeba glycinu se však pohybuje okolo 10 až 13 g.

### Dávné kultury to věděly...

Želatina (tedy kolagen) byla ceněna pro svůj zdravotní přínos po tisíce let a byla dlouho považována za všelék na veškeré kožní a kloubní problémy, a také na trávicí a srdeční onemocnění. Některé tradiční kultury pravděpodobně měly dostatečně vysoký příjem glycinu, pokud běžně konzumovaly kosti a kůže zvířat, nejen svalovi-

nu. Lze tedy dosáhnout vyššího přísunu glycinu v potravě díky konzumaci vývarů z kůže a kostí, ale i mletého masa, klišky apod., jak jsme již psali minule v souvislosti s kolagenem.

### Blahodárné účinky

Spektrum blahodárných účinků glycinu je neobyčejně široké. I díky tomu ještě není prozkoumané v celém spektru. Zmíňme alespoň něco:

### Blokuje kasein a methionin

Glycin mimořádně účinně blokuje negativní účinky nadměrného příjmu kaseinu, který je obsažený v mléku a mléčných produktech, a taky methioninu, který se nachází ve veškerém libovém masu. Vzhledem k tomu, že výše uvedené potraviny tvoří značnou část našeho jídelníčku, představuje právě oponentní glycin mimořádně důležité a neuvěřitelně efektivní opatření proti

mnoha zdravotním potížím, které přebytky obou zmíněných látek vyvolávají.

### Protizánětlivé účinky

Glycin neobyčejně efektivně zklidňuje organismus a výrazně zlepšuje převod hormonu štítné žlázy T4 na T3. Z jeho základních schopností je však potřeba vyzdvihnout zejména jeho mimořádné protizánětlivé účinky, které se týkají většiny nemocí s koncovkou -itida (= zánět). Ty navíc v mnoha případech patří ke spouštěčům prekarencóz - tedy primárních stadií onkologických potíží.

### Podporuje spánek, paměť i učení

Coby inhibiční neurotransmitter podporuje glycin přirozený spánek. Používá se také při zotavení z mrtvice a na zlepšení učení a paměti. Vykazuje rovněž uklidňující a antistresové účinky. Velkorysým dodáváním glycinu lze přinejmenším mírnit i tak závažné problémy, jako je fibróza, škody působené volnými radikály, různé záněty, mitochondriální poškození, diabetes atd. Chráníme tak organismus zároveň i před dalšími zdravotními problémy, jež vznikají v důsledku chorob výše uvedných.

### Co plyne z pokusů na zvířatech...

Některé výzkumy zatím stačily proběhnout v dostatečně širí pouze na zvířatech. U krys tak bylo například dokázáno, že u nich glycin zpomaluje růst nádorů a že výrazně snižuje negativní účinky sacharózy a ethanolu na organismus. Chrání i před ischemií neboli nedostatkem kyslíku v tkáních a játra zase před poškozením, již působí nadbytek methioninu, alkoholu anebo chemoterapie. Glycin dále pomáhá i při vysokém krevním tlaku a cévní dysfunkci, již působí nedostatek bílkovin v těhotenství. Účinkuje proti zvýšené hladině cholesterolu a ateroskleróze, vyvolaných kaseinem, proti toxicitě olova, zubnímu kazu, a také proti žaludečním vředům, artritidě a zánětu Achillovy šlachy. Snižuje následky hyperglykemie.

### Studie u lidí

Mnohé poznatky už byly potvrzeny i praxí u lidských pacientů. Ví se například, že glycin zlepšuje různé zdravotní markery (HbA1c, IFN-gama, TBARS, krevní tlak atd.) u pacientů s metabolickým syndromem nebo diabetem. Zlepšuje příznaky schizofrenie, vstřebávání aspirinu, zmírňuje příznaky artrózy, osteoporózy a souvisejících chorob, revmatoidní artritidy, bolestí kloubů, dekubitů, vypadávání vlasů, lámání nehtů a zdraví kůže. Tyto účinky na kůži a kosti jsou logické, protože tyto tkáně obsahují vysoké množství kolagenu

## POZOR!

Je ovšem potřeba upozornit i na jeden problém při užívání glycinu v případě rakovin. Ačkoli lze tvrdit, že naprostou většinu rakovin glycin poměrně úspěšně blokuje, bohužel u rychle rostoucích nádorů může paradoxně zafungovat obráceně a růst nádorů podpořit. Zde je tedy na místě určitá opatrnost a bedlivé sledování aktuálního stavu.

a tedy i glycinu. Francouzská studie zjistila, že 25 g želatiny denně rychle zmírňuje problémy močových cest a prostaty. Je možné, že glycin také chrání před aterosklerózou.

### Doporučená denní dávka

Jednoduchý způsob, jak dodat tělu více želatiny, nebo glycinu je užít potravinový doplněk. Běžnou denní dávkou představuje 1 až 2 polévkové lžice želatinového prášku, tedy zhruba 10 až 15 g, ale v případě potřeby je možno dodávat zásadně vyšší množství - i 100 g denně. Občas lze zakoupit glycin v prášku anebo v kapslích, ale musím upozornit, že nejde o běžné zboží, spíše doporučuji hledat v potřebách pro sportovce. Glycinu stačí jen zlomek množství v porovnání s kolagenem. Kolagen ho obsahuje zhruba pětinu, tedy taková normální denní dávka se může pohybovat v rozmezí 2-10 g denně.

### Želatinu neohřívát v mikrovlnce!

Lze říci, že glycin zajišťuje potřeby zdravého metabolismu obecně. Pomáhá upravit metabolismus při obezitě, diabetu, kardiovaskulárních chorobách, různých zánětlivých onemocněních a rakovině. Chrání nás tedy proti zdravotním problémům způsobeným stravou, která obsahuje tuk, fruktózu, etanol a některé živočišné proteiny. Zde však může hrozit jedno nebezpečí. Někteří odborníci totiž tvrdí, že mikrovlny mění prolin (jednu ze základních proteingenních aminokyselin) v jedovatý d-prolin. Radí proto želatinu rozhodně neohřívát v mikrovlnné troubě, aby se případně nestala toxickou pro játra, ledviny a nervový systém. Jakkoli v tomto bodě panuje nejistota, bude lepší se pro jistotu tohoto doporučení držet. ■

## UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.  
Kontakt na léčitele na str. 66.

inzerce

# NATUR APATYKA

NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

**PŘÍPRAVEK Z ŘADY GLUCAN, KTERÝ OCHRÁNÍ VÁŠ ORGANISMUS V ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH**

## ZARU GLUCAN



**ZARU GLUCAN pomáhá:**

- jako přírodní antibiotikum s protizánětlivými účinky
- při nachlazení a angíně
- příznivě působí na zažívací trakt a slinivku břišní

**PŘEJEME VŠEM NAŠIM KLIENTŮM A ZÁKAZNÍKŮM KRÁSNÉ PROŽITÍ VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ**

**NAPIŠTE SI O NOVÝ KATALOG PŘÍPRAVKŮ**

**SPUSTILI JSME NOVÝ E-SHOP**  
[www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)

Seznam prodejen naleznete na  
[www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)

**Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o.,**  
Týnská 21, 110 00 Praha 1  
info@naturapatyka.cz, tel.: 727 944 970

[www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)



NATUR APATYKA

CESTA KE ZDRAVÍ