



**Food isn't like
medicine, it is
medicine, and it's our
number one tool for
creating the vibrant
health we deserve.**

MARK HYMAN, M.D

<https://drhyman.com/>

Glutación esencial: la madre de todos los antioxidantes

SHARE



ES LA MOLÉCULA MÁS IMPORTANTE que necesita para mantenerse saludable y prevenir enfermedades, aunque probablemente nunca haya oído hablar de ella. Es el secreto para prevenir el envejecimiento, el cáncer, las [enfermedades cardíacas](#), la demencia y más, y es necesario para tratar todo, desde [el autismo](#) hasta la enfermedad de Alzheimer. Hay más de 89 000 artículos médicos al respecto, pero su médico no sabe cómo abordar la deficiencia epidémica de esta molécula fundamental que da vida...

¿Qué es? Estoy hablando de la madre de todos los antioxidantes, el maestro desintoxicante y maestro del sistema inmunológico: GLUTATHIONE (pronunciado “gloota-thigh-own”).

La buena noticia es que su cuerpo produce su propio glutatión. La mala noticia es que la [mala alimentación](#), la contaminación, las toxinas, los medicamentos, el estrés, los traumatismos, el envejecimiento, las infecciones y la radiación agotan el glutatión.

Esto lo deja susceptible a la desintegración celular desenfrenada por el estrés oxidativo, los radicales libres, las infecciones y el cáncer. Y su hígado se sobrecarga y se daña, lo que lo hace incapaz de hacer su trabajo de desintoxicación .

En el tratamiento de pacientes con enfermedades crónicas con Medicina Funcional durante más de 10 años, descubrí que la deficiencia de glutatión se encuentra en casi todos los pacientes muy enfermos. Estos incluyen personas con síndrome de fatiga crónica, enfermedades cardíacas , cáncer, infecciones crónicas, enfermedades autoinmunes , diabetes, autismo, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, artritis, asma, problemas renales, enfermedades hepáticas y más.

SHARE



Al principio pensé que esto era solo un hallazgo coincidente, pero a lo largo de los años me he dado cuenta de que nuestra capacidad para producir y mantener un alto nivel de glutatión es fundamental para la recuperación de casi todas las enfermedades crónicas, y para prevenir enfermedades y mantener niveles óptimos. salud y rendimiento. ¡Los autores de esos 76,000 artículos médicos sobre el glutatión que mencioné anteriormente han encontrado lo mismo!

Así que en el blog de hoy quiero explicar qué es el glutatión, por qué es importante y darte 9 consejos que te ayudarán a optimizar tus niveles de glutatión, mejorar tu sistema de desintoxicación y protegerte de enfermedades crónicas.

¿Qué es el glutatión?

El glutatión es una molécula muy simple que se produce naturalmente todo el tiempo en su cuerpo. Es una combinación de tres componentes básicos simples de proteínas o aminoácidos: cisteína, glicina y glutamina.

El secreto de su poder son los grupos químicos de azufre (SH) que contiene. El azufre es una molécula pegajosa y maloliente. Actúa como papel matamoscas y todas las cosas malas del cuerpo se adhieren a él, incluidos los radicales libres y las toxinas como el mercurio y otros metales pesados.

Normalmente, el glutatión se recicla en el cuerpo, excepto cuando la carga tóxica se vuelve demasiado grande. Y eso explica por qué estamos en tantos problemas...

En mi práctica, pruebo los genes involucrados en el metabolismo del glutatión. Estos son los genes involucrados en la producción de enzimas que permiten que el cuerpo cree y recicle el glutatión en el cuerpo. Estos genes tienen muchos nombres, como GSTM1, GSTP1 y más.

A casi todos mis pacientes muy enfermos les falta esta función. El tercio de nuestra población que sufre de enfermedades crónicas carece de este gen esencial. Eso me incluye.

Estos genes están deteriorados en algunas personas por una variedad de razones

SHARE



importantes. Los humanos evolucionamos en un tiempo anterior a que los 80.000 productos químicos industriales tóxicos que se encuentran hoy en nuestro entorno se introdujeran en nuestro mundo, antes de que la radiación electromagnética estuviera en todas partes y antes de que contaminemos nuestros cielos, lagos, ríos, océanos y dientes con mercurio y plomo.

Es por eso que la mayoría de las personas sobrevivieron con la versión básica del software de desintoxicación genética codificado en nuestro ADN, que es mediocre para eliminar las toxinas del cuerpo. En el momento en que los humanos evolucionaron, simplemente no necesitábamos más. ¿Quién sabía que nos estaríamos envenenando y comiendo una dieta procesada y pobre en nutrientes miles de años después?

Debido a que la mayoría de nosotros no necesitábamos software de desintoxicación adicional, casi la mitad de la población ahora tiene una capacidad limitada para deshacerse de las toxinas. A estas personas les falta la función GSTM1, uno de los genes más importantes que se necesitan en el proceso de creación y reciclaje del glutatión en el cuerpo.

A casi todos mis pacientes muy enfermos les falta esta función. El tercio de nuestra población que sufre de enfermedades crónicas carece de este gen esencial. Eso me incluye. Hace veinte años me envenené con mercurio y sufrí el síndrome de fatiga crónica debido a este mismo problema. Mi función GSTM1 era inadecuada y, como resultado, no producía suficiente glutatión. Eventualmente, mi cuerpo se derrumbó y me enfermé gravemente...

SHARE



Este es el mismo problema que veo en muchos de mis pacientes. Les falta este gen crítico y, como resultado, descienden a la enfermedad. Déjame explicarte cómo sucede esto...

La importancia del glutatión en la protección contra enfermedades crónicas

El glutatión es fundamental por una sencilla razón: recicla los antioxidantes. Verá, lidiar con los radicales libres es como entregar una papa caliente. Pasan de la vitamina C a la vitamina E, al ácido lipoico y finalmente al glutatión, que enfría los radicales libres y recicla otros antioxidantes. Después de que esto sucede, el cuerpo puede “reducir” o regenerar otra molécula protectora de glutatión y estamos de vuelta en el negocio.

SHARE



Sin embargo, los problemas ocurren cuando estamos abrumados con demasiado estrés oxidativo o demasiadas toxinas. Luego, el glutatión se agota y ya no podemos protegernos contra los radicales libres, las infecciones o el cáncer y no podemos deshacernos de las toxinas. Esto conduce a más enfermedades y pronto nos encontramos en la espiral descendente de la enfermedad crónica.

Pero eso no es todo. El glutatión también es fundamental para ayudar a su sistema inmunológico a hacer su trabajo de combatir las infecciones y prevenir el cáncer. Es por eso que los estudios muestran que puede ayudar en el tratamiento del SIDA.(i)

El glutatión también es la parte más crítica e integral de su sistema de desintoxicación. Todas las toxinas se adhieren al glutatión, que luego las lleva a la bilis y las heces, y las

saca de su cuerpo.

Y, por último, también nos ayuda a alcanzar la máxima función mental y física. La investigación ha demostrado que los niveles elevados de glutatión disminuyen el daño muscular, reducen el tiempo de recuperación, aumentan la fuerza y la resistencia y cambian el metabolismo de la producción de grasa al desarrollo muscular.

Si está enfermo o es mayor o simplemente no está en plena forma, es probable que tenga una deficiencia de glutatión.

De hecho, la principal revista médica británica, *The Lancet*, encontró los niveles más altos de glutatión en jóvenes sanos, niveles más bajos en ancianos sanos, más bajos aún en ancianos enfermos y los más bajos de todos en ancianos hospitalizados. (ii)

Mantenerse saludable, aumentar su rendimiento, prevenir enfermedades y envejecer bien depende de mantener altos sus niveles de glutatión. Lo diré de nuevo... El glutatión es muy importante porque es responsable de mantener optimizadas muchas de las claves de UltraWellness.

Es fundamental para la función inmunológica y el control de la inflamación. Es el maestro desintoxicante y el principal antioxidante del organismo, protegiendo nuestras células y haciendo funcionar nuestro metabolismo energético.

Y la buena noticia es que puede hacer muchas cosas para aumentar esta molécula natural y

SHARE



crítica en su cuerpo. Puedes comer alimentos que aumenten el glutatión. Puedes hacer ejercicio. Y puede tomar suplementos que aumentan el glutatión. Revisemos más detalles sobre cada uno.

9 consejos para optimizar sus niveles de glutatión

Estos 9 consejos te ayudarán a mejorar tus niveles de glutatión, mejorar tu salud, optimizar tu rendimiento y vivir una vida larga y saludable.

Coma alimentos que apoyen la producción de glutatión

SHARE



1. Consuma alimentos ricos en azufre. Los principales en la dieta son el ajo, la cebolla y las verduras crucíferas (brócoli, kale, col, col, coliflor, berro, etc.).

2. Pruebe la proteína de suero de leche bioactiva. Esta es una gran fuente de cisteína y los bloques de construcción de aminoácidos para la síntesis de glutatión. Como saben, no soy un gran fanático de los lácteos. Pero esta es una excepción, con algunas advertencias. La proteína de suero DEBE ser bioactiva y estar hecha de proteínas no desnaturalizadas ("desnaturalizar" se refiere a la descomposición de la estructura normal de la proteína). Elija leche no pasteurizada y de producción no industrial que no contenga pesticidas, hormonas ni antibióticos. Immunocal es una proteína de suero de leche no desnaturalizada bioactiva recetada que incluso figura en Physician's Desk Reference.