

## Glicin a filléres csodaszer - Te hallottál már róla?



A glicin egy cukornak kinéző fehér szemcsés por, amelynek az íze is hasonlít a cukoréhoz. Ez nem véletlen. A cukorral ellentétben viszont csak és kizárólag pozitív élettani hatásai vannak. Érdeemes elolvasni írásunkat a glicinről, amely kollagénekből származó természetes aminosav.

### Optimális vércukor

A glükóz (és így a szénhidrátok) vércukorszintet megemelő hatását jelentősen mérsékeli. Fokozza az inzulin hatékonyságát, azonban az inzulin szintet szinte egyáltalán nem emeli, ellenben a jótékony hatású glükagon szintjén igen, ami az inzulin „ellenlábasa”. Csökkenti az inzulin-rezisztencia esetén megfigyelhető magas vérzsír szintet is.

### Bőr

A bőrünk jelentős mennyiségű kollagént tartalmaz, így glicint is. A kollagén peptidek ráncainkat csökkentő, bőrünk rugalmasságát növelő és hidratáló, bőrfiatalító hatása jól ismert és sokat kutatott. A kollagén pedig hatását nagyrészt a magas glicin tartalmának köszönheti. A kollagén, glicin, C-vitamin, szőlőháj- és magkivonat valamint a bioflavonoidok remek kombináció lehet, ha bőrünk fiatalságára belsőleg gondolunk. Idegrendszer Kis mennyisége fokozza az éberséget és az agyi mikrokapillárisok keringését. Emellett depresszió, skizofrénia és OCD (kényszerbetegség) kezelésére is hatásos megoldás, a különböző kísérletek szerint.

### EFOP-1.5.3-16-2017-00009

„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”

## **Méregtelenítés**

Ezzel kapcsolatban csak állatokon végzett kísérletek vannak, de ezen kutatások alapján a máj és vese funkcióját javítja, fokozza a glutation nevű, erős méregtelenítő és antioxidáns hatású anyag termelődését.

## **Alvás**

Több kutatás is foglalkozott a glicin alvásra gyakorolt hatásával emberek esetén. A megállapítások közé tartozik, hogy a lefekvés előtt elfogyasztott glicin (3 gramm elszopogatva) javítja az alvás minőséget, gyorsítja az elalvást, valamint enyhíti a túl korai ébredést és kevesebb alvás esetén is kipihentebbek leszünk. (Hat óra alvás glicinnel sokszor jobb alvásminőséget eredményezett, mint nyolc óra alvás glicin nélkül.)

## **A glicin édesítőszernek is kiváló!**

Nincs mellékíze, hőálló, a cukorral nagyjából megegyező édesítő hatása van. A polialkoholokkal (pl.: xilit/nyírfacukor, maltit, eritrit) szemben nem okoz bélrendszeri problémákat senkinél. Nem veri át a szervezetet, mert az édes íze mögött nem üres kalória van, ahogy a legtöbb édesítő esetében, hiszen a glicin fehérje és akként is kezeli szervezetünk. (Az édes íz cukorforrást jelent a szervezetnek és a glicinből szükség esetén a szervezet valóban képes cukrot előállítani, így nem okoz hypoglikémiát.) A túlzott vércukor emelkedést gátló hatása miatt pedig különösen jó – szénhidrátokat amúgy is nagy mennyiségben tartalmazó – süti és hasonló édesítésére, hiszen azok hirtelen vércukor növelő hatását kordában tartja.

## **Élethosszabbító hatás**

Egérkísérletekben a csökkent kalóriabevitel – normál hasznos mikro/makro tápanyag bevitel mellett – hatásosan növeli az egerek életének hosszát. Ennek hatását már majmokon is igazolták és részben embereken is. (Természetesen élethosszig tartó kalóriamegvonásos kísérletet embereken etikai okokból nem lehet végezni, így csak pl. az ún. telomerek hosszának méréséből következtettek emberek esetében.) A kalóriamegvonásnál is hosszabb élethosszt (+40%) tudtak elérni egérkísérletekben, a metionin nevű aminosav bevitelének korlátozásával. Később hasonló eredményt értek el úgy is, ha az egerek táplálkozását nagy mennyiségű glicinnel egészítették ki. Ez azért van, mert a glicin korlátozza a táplálékból a metionin hasznosulását, így kiegyensúlyozza a fehérjékből felszívódó aminosav arányát a vérben. Emberek esetében még nem vizsgálták, de feltételezhetően szintén hatásos. Mivel a legtöbb ételben sok metionin található, ezért a gyakorlatban nehezen kivitelezhető a metionin csökkentett diéta. Azonban az étkezés után elfogyasztott glicin (pl. a glicinnel édesített desszert vagy ital) szimulálja a metionin csökkentett, élethosszabbító hatású diétát, hiszen a glicin korlátozza a metionin felszívódását.

Adagolása igen egyszerű: elalvás előtt langyos vízben oldjunk fel egy kávé kanálnyi és fogyasszuk el!

Az írás elkészüléséhez a [www.valtozzmeg.hu](http://www.valtozzmeg.hu) weboldal forrásként szolgált.

**Ez az írás is a Kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009” azonosító számú projekt keretein belül készült el. Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldala** **ra kattintva.**

**EFOP-1.5.3-16-2017-00009**

**„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”**