

یک موضوع پیچیده با یک بیان و توضیح ساده "ما در بدن خود گلو تاتیون داریم، اما آن هنگام که سطح و مقدار آن کم و پایین باشد ما بیمار می گردیم". از آنجا که همگان شناختی از گلو تاتیون ندارند لذا اجازه دهید با مقدمه ای آن را آغاز کنیم. تلفظ آن به صورت گلو، ت-تای، اون (glu'te-thi'on) بوده و مخفف آن جی اس اچ (GSH) است. گلو تاتیون از سه اسید آمینه توسط گیاهان و حیوانات ساخته شده است. تمامی سلول ها دارای گلو تاتیون برای حفاظت از بدن هستند. سلامت و عملکرد سلول را می توان بر اساس سطح گلو تاتیون اندازه گیری کرد. این موضوع گلو تاتیون را مهمترین مولکول در بدن ما می کند.

اما چرا گلو تاتیون بسیار مهم است؟ سلول ها به طور مداوم ساخته و جایگزین می شوند. برای تولید سلول های جدید احتیاج به گلو تاتیون است و وجودش در ساخت هر روزه سلول های قرمز و سفید خون مهم می باشد. با پایان عمر سلول و مرگ آن سمومی در بدن منتشر می گردد. پاکسازی این سموم توسط گلو تاتیون انجام می شود.

عوامل استرس می توانند طول عمر سلول و بافت را کوتاه کنند. آسیب های اشعه ماوراء بنفش قادرند به بینایی چشم ما صدمه برسانند. عدسی، قرنیه و شبکیه چشم برای حفاظت خود از گلو تاتیون استفاده می کنند. کبد دارای بالاترین ذخایر گلو تاتیون است تا با سمومی که توسط خون حمل می شوند و یا سمومی که به همراه غذا و نوشیدنی فرو داده می شوند مقابله کند.

ساختن هورمون ها در هیپوفیز، تیروئید، تیموس، کبد، تخمدان و بیضه از فعالیت های مهم دیگر یک سلول است که با کمک گلو تاتیون انجام می گیرد. انرژی روزانه و همچنین خواب شبانه ما متکی بر کلیه ها هستند تا با استفاده از گلو تاتیون به تولید آدرنالین و کورتیزول پردازند.

هنگامی که سطوح گلو تاتیون پایین باشد ما مشکلات بسیار بیشتری برای سلامتی داریم که بتوان در اینجا فهرست کرد اما اکنون تنها به یافته های برجسته بسنده می شود.

پوسیدگی های دندان: مقایسه ای فیما بین 8 مرد جوان با پوسیدگی دندان با 10 نفر بدون پوسیدگی انجام گرفت. سطوح گلو تاتیون در میان گروه پوسیدگی دندان به طور قابل توجهی پایین تر بود. (PMID18982196)

ریه ها: سطوح پایین گلو تاتیون، ارتباط با فهرستی طولانی از بیماری ها دارد از جمله: بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD)، سندرم زجر تنفسی حاد (ARDS) که در حال حاضر به عنوان سندرم حاد تنفسی (SARS) نیز شناخته شده است، صدمه به ریه و آسم نوزادان. 2

بیماری پارکینسون: شواهد جدید نشان می دهد کاهش گلو تاتیون ممکن است خودش نقش فعال در توسعه بیماری پارکینسون ایفا کند. (PMID19542204)

معده: در افراد سالمند سطوح پایین گلو تاتیون اجازه بروز بالاتری از زخم معده در اثر باکتری هلیکوباکتر پیلوری (H.Pylori) می دهد. همچنین در بیماری کرون روده سطوح پایین گلو تاتیون مشاهده شده است.

ذخیره سازی فلزی: بیماری ویلسون در جایی است که سطوح مس اضافی به همراه سطوح پایین گلو تاتیون داریم. دیابت: در بیماران دیابتی سطوح پایین گلو تاتیون در هر دو گلبول قرمز و سفید خون وجود دارد.

حمله قلبی: پزشکان شروع به صفر کردن یک سری جدید از عوامل خطر حمله قلبی هستند. یکی پروتئین واکنشگر [C-Reactive Protein] (CRP) است و دیگری سطوح گلو تاتیون می باشد. 3

حمله قلبی: 21 بیمار مبتلا به انفارکتوس حاد میوکارد (سکته قلبی) بین سنین 39 تا 70 سال با یک گروه سالم که از نظر سن و جنسیت همسان بودند مقایسه شدند. در روزهای 1، 3، 5 و 7 سطوح گلوکاتینون بیماران به طور متوسط 11.5 درصد کمتر از گروه سالم بود. (PMID8676544)

پوست: کاهش سطوح گلوکاتینون در بیماران مبتلا به پسوریازیس، اگزما، درماتیت اتوپیک، واسکولیت، بیماری قارچی فونگوئیدس (fungoides) و درماتیت هرپتی فرم مشاهده شده است. (PMID6179360)
پیری: کمبود گلوکاتینون کمک به استرس اکسیداتیو می کند که نقش کلیدی در پیری دارد. (PMID14988435)
انتقال خون: خون تازه سطوح بالای از گلوکاتینون دارد اما در ذخیره شده آن سطوح گلوکاتینون افت می کند. دریافت تزریق خون کمک به مقدار خون است اما سطوح گلوکاتینون بهبود وضعیت نمی یابد. (PMID623427)
دریافت مکمل از راه دهان: به موش برای توقف تولید گلوکاتینون در بدنش و برای ایجاد سطوح پایین آن در تمام بافت دارو داده شد. با دریافت مکمل گلوکاتینون از راه دهان حتی موقعی که دادن دارو ادامه داشت سطوح آن ترمیم یافت. این ثابت می کند که گلوکاتینون از طریق هضم جذب می شود. (PMID1913980)
گلوکاتینون غذایی: گلوکاتینون غذایی می تواند کاملاً جذب شده و باعث افزایش قابل توجه گلوکاتینون پلاسمای خون شود. این نشان می دهد که مکمل های خوراکی ممکن است در جهت ارتقاء گلوکاتینون قابل دسترس بافت مفید باشند. (PMID2221062)

گلوکاتینون کبد: مصرف خوراکی گلوکاتینون نوع امن و کارآمده که به انباشتن سطوح گلوکاتینون کبد می انجامد. (PMID2605158)

ویروس: بیماران مبتلا به آنفلوآنزا A (H5N1) و یا "آنفلوآنزای مرغی" با مصرف گلوکاتینون به میزان بهتری سلامتی یافته و به مراتب کاهش در عوارض مهم دارند. (PMID16624496)
سطوح پایین گلوکاتینون در: رژیم غذایی گیاهخواری، سوء تغذیه و سوء استفاده از الکل. (PMID6179360)

گلوکاتینون به سرعت استفاده می شود بنابراین باید همواره از طریق فعالیت آنزیم در سلول و یا رژیم غذایی جانشین گردد. مولکول های مهم دیگر مبتنی بر گوگرد در بدن اسید آلفا لیپوئیک، متیل سولفونیل متان (MSM) و تورین هستند.

ما در بازگشت سلامتی همواره به دنبال راهی برای رسیدن به سلامت مطلوب می باشیم. ما به شما برای تعیین وقت قبلی برای مشاوره و دریافت برنامه رژیم غذایی جهت آموزش خوب خوردن خوش آمد می گوئیم. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت "در حال پیشرفت" ما www.reboundhealth.com مراجعه نمایید.

مراجع:

- 1 برای جستجو شماره های PMID به این وب سایت مراجعه شود www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed
- 2 بررسی پزشکی جایگزین. صفحه های 601-607: دوره 6، شماره 6، مورخ 2001. ثورن پژوهش، Inc.
- 3 دکتر ج گات من Dr. J Gutman MD, FACEP. www.usatoday.com/news/health/2003-10-22-heartdisease-usat_x.htm
- 4 اصول طب داخلی هریسون ویرایش و چاپ چهاردهم (14). آنتونی اس فاوسی Anthony S. Fauci و [همکاران]. فصل 71.

References:

- 1 Search the PMID number at www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed.
- 2 Alternative Medicine Review. Pgs 601-607: Volume 6, Number 6, 2001. Thorne Research, Inc.
- 3 Dr. J Gutman MD, FACEP. www.usatoday.com/news/health/2003-10-22-heartdisease-usat_x.htm.
- 4 Harrison's Principals of Internal Medicine 14th Edition. Anthony S. Fauci [et al.]. Chapter 71.

تلفن تماس در تهران: 44328851
alisafarianca@gmail.com
www.fixyourbody.net

www.reboundhealth.com
info@reboundhealth.com
www.rebounddiet.com