



Glutatión



Descripción general

Este es un antioxidante que se encuentra en todas las células del organismo. Es utilizado por el sistema inmunitario. También cumple otras funciones en el cuerpo.

¿Cómo se obtiene?

En realidad, su cuerpo produce el glutatión para usted. Sin embargo, muchas de las cosas que come aumentan la producción de glutatión. Esto incluye el brócoli, la coliflor, el ajo y la cebolla. También incluye los huevos, los frutos secos y las legumbres. El pescado, las carnes magras y una variedad de otros alimentos también pueden estimular la producción de glutatión.

Beneficios para la salud

Entonces, ¿en qué le ayuda el glutatión? Ayuda a que el sistema inmunitario funcione correctamente. También ayuda a construir y reparar los tejidos corporales. Si tiene el hígado dañado, probablemente el glutatión le resulte beneficioso. Puede ayudarle si tiene la enfermedad de Parkinson, la enfermedad arterial periférica u otros problemas de salud. Todavía estamos estudiando el papel que desempeña el glutatión en el organismo.

Radicales libres

Como es un antioxidante, el glutatión se adhiere a unas sustancias químicas dañinas llamadas "radicales libres". Estas sustancias son inestables. Ellas interactúan con todo lo que les rodea. Pueden dañar las células de su organismo. Los antioxidantes les proporcionan a los radicales libres algo a lo que adherirse, de modo que no dañen sus células.

Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña el glutatión en su salud, hable con su médico.