AMINOSÄURE GLYCIN

- Semi-essentiell, also bei erhöhtem Bedarf supplementieren
- Wichtiger beruhigender Botenstoff im Gehirnstoffwechsel bzw. Nervensystem
- Bedeutend für den Kollagenaufbau

WIRKUNGEN

Nervensystem:

- Neben GABA der zweite wichtige hemmende Neurotransmitter im ZNS
- Beruhigt übererregte Nerven und wirkt auf das Schmerzkontrollzentrum, bremst Schmerzsignale an das Gehirn und reduziert die Schmerzwahrnehmung
- Beugt epileptischen Anfällen vor

Bindegewebe:

- Primäre Aminosäure im Kollagenstoffwechsel, Kollagen besteht zu einem Drittel aus Glycin
- Strafft, festigt und glättet das Binde- und Stützgewebe

Zellen:

- Zellalterung ist mit Glycin umkehrbar
- In alten Zellen sind Gene abgeschaltet, die die Glycin-Produktion in den Zellen regulieren und dafür sorgen, dass Mitochondrien gut funktionieren. Durch Glycin verjüngen sie sich wieder
- Schützt die Zellen vor oxidativem Stress

Bewegungsapparat:

- Entspannt Muskeln, löst Muskelkrämpfe
- Beugt Krämpfen und Muskelschwund vor
- Stimulierende Wirkung, erhöht Leistungsfähigkeit und Muskelkraft
- Schnellere Regeneration nach Training
- Bessere Wundheilung nach Verletzung
- Für Festigkeit und Elastizität des Stützgewebes
- Lindert Gelenksschmerzen und verhindert Knochenabbau
- Zur Begleitung der Arthrose, da der Gelenkknorpelaufbau unterstützt wird
- Schützt vor durch Peptidoglycan-Polysaccharid verursachte Arthritis

Psyche:

- Fördert regenerierenden Schlaf durch Senkung der Körpertemperatur und normalisiert Schlafzyklen
- Steigert die Serotonin-Produktion und fördert Melatonin, beschleunigt die Einschlafphase
- Verlängert Tiefschlafphasen und erhöht die Qualität des Schlafes
- Reduziert oxidativen Stress im Gehirn, der mit verschiedenen neurodegenerativen Erkrankungen in Zusammenhang steht
- Verringert Reizbarkeit und Nervosität
- Verbessert Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung
- Verarbeitung von Informationen und Sinneseindrücken
- Mindert die Unruhe bei manischen Phasen von Depressionen, Panikattacken und Angstzuständen
- Senkt den Cortisolspiegel
- Wirkt Abnehm-Blockade durch Stress oder Nervosität entgegen
- Fördert Resilienz und Stressbewältigung

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Leber:

- Schützt die Leber vor Alkohol- oder Medikamentenschäden
- Unterstützt die Leberfunktion und den Fettstoffwechsel
- Wird für die Bildung der Gallensäuren benötigt
- Als Bestandteil vom antioxidativen Glutathion regt es dessen Synthese an
- Steigert die Phase-Il-Entgiftungsreaktionen (Glutathion)
- Hemmt die Entstehung einer Fettleber
- Regt die mitochondriale Energieproduktion an

Gewichtskontrolle:

- Leitet als einzige Aminosäure die Ausschüttung des Wachstumshormons ein, die zu einem hohen Prozentsatz im Schlaf stattfindet
- Effektiverer Muskelaufbau, mehr Regeneration und Reparatur, holt die Energie dafür aus Fettreserven
- Bei Einnahme von Glycin vor der Mahlzeit steigt der Blutzucker danach nur halb so hoch an
- Reguliert die Fettsäure-Freisetzung im Fettgewebe

Magen:

- Baut Schleimhaut auf
- Hemmt Magensäuresekretion
- Reduziert Sodbrennen
- Schützt vor Geschwüren

Darm:

- Reguliert das Entzündungsgeschehen im Darm (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn,…)
- Stärkt die Darmbarriere (gegen Leaky gut)
- Baut die Schleimhaut auf

Diabetes:

- Reduziert den Insulinbedarf, ist Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors
- Hält Blutzuckerspiegel konstant
- Erhöht die Freisetzung des Darmhormons GLP-1, das die Wirkung des Insulins im Muskel erhöht und den Insulinbedarf bei gleicher Kohlenhydratmenge enorm reduziert
- Kann bei Unterzucker in Glukose umgewandelt werden
- Reduziert die bei Diabetes erhöhte Gefahr für eine Fettleber

Gefäße:

- Produziert gefäßerweiterndes Stickstoffoxid
- Fördert die Durchblutung
- Senkt Bluthochdruck und Blutfette
- Senkt Homocystein
- Prophylaxe für Gefäßerkrankungen, Herzerkrankungen, Schlaganfall und Herzinfarkt

Schmerzen/Entzündungen:

- Reduziert Schmerzsignalübertragung und -wahrnehmung
- Senkt die Ausschüttung von entzündlichen Botenstoffen
- Reduziert Entzündungen
- Desensibilisiert gegen Schmerzen

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Niere/Prostata:

- Senkt Harnsäurespiegel und fördert dessen Ausscheidung
- Vorbeugend gegen Gicht
- Unterstützt die Prostatafunktion und hilft bei benigner Prostata-Hyperplasie

Immunsystem:

- Unterstützt die Immunabwehr

Diverses:

- Schützt vor Schock durch Blutung, Endotoxinen und Sepsis, Nierengiften
- Hilft bei Bildung von Hämoglobin, Kreatin, DNA

ZU BEACHTEN

- Glycin kann allein oder, für Synergieeffekte, mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden, macht jedoch zusammen mit Glutamin sehr munter
- Nebenwirkungen sind keine bekannt, daher darf Glycin mit seiner natürlichen Süße ohne Kalorien und Broteinheiten auch in beliebiger Menge als Geschmacksverstärker eingesetzt werden
- Die Dosierung richtet sich nach der Eigenproduktion und dem Einsatzbereich und liegt zwischen 1 und 10 Gramm, doch zur Selbstanwendung sind 3 bis 5 Gramm empfohlen. Für guten Schlaf liegt die beste Dosierung um die 3 Gramm, die bis zu eine Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen werden sollten
- Man vermutet, dass das für den Kollagenaufbau des Ungeborenen so wichtige Glycin bereits ab der 35. Schwangerschaftswoche nicht mehr ausreichend gebildet werden kann
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.