

## 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 peptidok 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, szőlőhéj- 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.

### 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 – sütik és hasonlók édesítésére, hiszen azok hirtelen vércukor növelő hatását kordában tartja.

Adagolása igen egyszerű: elalvás előtt langyos vízben oldjunk fel egy kávé kanálnyit és fogasszuk el!

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

***Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült.***

További érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalon.