

Betaglukan pomaga preprečiti tudi raka in srčno-žilne bolezni

Prebujen imunski sistem

Betaglukan je ena od učinkovin, ki najbolj pomagajo imunskemu sistemu delovati bolje, ga prebuditi. Gre za naravni polisaharid, izoliran iz celične stene gliv kvasovk, gob ali morskih alg. Po izsledkih izredno dragih znanstvenih raziskav v zadnjih štirih desetletjih pomaga preprečiti dva najpogostejša razloga za smrt: raka in srčno-žilne bolezni. Na Japonskem je odobren kot zdravilo za raka na želodcu in črevesu že od leta 1983.

Šele najsodobnejša tehnologija je omogočila njegovo cenovno dostopnost tudi v obliki učinkovitega prehranskega dopolnila. O betaglukanu smo se pogovarjali z Rokom Bajcem (info@drclark.si), strokovnjakom terapije dr. Hulde Clark. Z betaglukanom se je seznanil od prof. dr. Vaclava Vetvicke, dr. med., avtorja knjige *Betaglukan – skrivnost narave* (Beta Glucan – Nature's Secret). Dr. Vetvicka z ameriške Univerze v Louisvillu je vodilni svetovni strokovnjak za betaglukane.

Da bi lahko razumeli delovanje betaglukana, moramo torej razumeti delovanje imunskega sistema?

Da, močan imunski sistem potrebujemo, ko pride do okužbe z bakterijami, virusi, glivicami in drugimi povzročitelji bolezni. Vendar pa naloga našega imunskega sistema ni le uničevanje tujkov v našem organizmu (fagocitoza), saj je dejaven ves čas. Sodeluje tudi pri čiščenju organizma (avtofagocitoza ali avtofagija): razgra-

Imunske celice, na katere je vezan betaglukan, razpoznajo in ubijejo rakave celice, ki so prekrute s protitelesi.

juje produkte lastne presnove, ki organizem velikokrat še bolj obremenjujejo kot tuji vsiljivci. Vzdržuje dobro stanje organov, skrbi za čistost limfe, krvi in drugih sistemov. Če mu pomagamo z betaglukanom, naredimo veliko za to, da je telo odpornejše in čistejše.

Kako imunskemu sistemu pomagamo z betaglukanom; kako ta deluje v organizmu?

Betaglukan se veže na receptorje celic imunskega sistema, nevtrofilce, mi-

krofage, naravne celice ubijalke. Celice imunskega sistema postanejo zato aktivnejše, dovzетnejše za razpoznavo tujkov v organizmu. Navadno je aktivnih samo okoli trideset odstotkov obrambnih celic. Betaglukan ostalih sedemdeset odstotkov spodbudi, da postanejo učinkovitejše, da dejavneje iščejo antigene, rakave celice, bakterije, glivice, viruse ... in jih uničujejo. Zavedati se moramo, da je najmočnejše orožje proti kateremu koli patogenemu organizmu naš imunski sistem, saj se je razvijal milijone let. Betaglukan spodbudi tudi nastajanje novih celic imunskega sistema, ki nastajajo v kostnem mozgu, zato jih imamo več na razpolago.

Betaglukan so veliko proučevali tudi na rakavih celicah. Kaj kažejo raziskave prof. dr. Vaclava Vetvicke in drugih – kako učinkovit je pri raku oziroma njegovi preventivi?

Prva študija betaglukana pred štiridesetimi leti je jasno dokazala njegovo protitumorsko delovanje. Rakave celice so skrite in jih je težko uničiti. Čeprav imunski sistem zazna večino tumorjev, je odziv protiteles šibak in nezadosten za ubijanje rakavih celic. In tu ponuja betaglukan idealno rešitev – imunske celice, na katere je vezan, razpoznajo in ubijejo rakave celice, ki so prekrute s protitelesi. Brez glukana so rakave celice sicer prekrute s protitelesi, vendar imunski sistem ni aktiviran in ubijanje rakavih celic ni učinkovito.

Glukan omogoča tudi hitro okrevanje kostnega mozga in vrnitev imunskega sistema po kemoterapiji. Ko ljudje jemljejo betaglukan hkrati



Foto splet

Vaclav Vetvicka je vodilni svetovni strokovnjak za betaglukane.

ti s kemoterapijo, imajo manj stranskih učinkov, počutijo se bolje, kemoterapija ima večji učinek, imunski sistem si hitreje opomore.

Betaglukan je tudi dobra preventiva pred rakavim obolenjem in številnimi drugimi boleznimi. Vsak od nas ima vsak dan nekaj milijonov rakavih celic v telesu. Močan imunski sistem je zato nujno potreben.

Prof. dr. Vaclav Vetvicka v knjigi opozori na velike razlike v kakovosti in učinkovitosti med betaglukani, ki so dostopni na tržišču. Kako vemo, kate-rega izbrati?

Da izberemo kakovostnega, moramo biti poučeni, kaj pomeni čistost učinkovine, kje jo proizvajajo in kako bo učinkovala, kaj je pravi odmerek, vsebnost aktivnih substanc oziroma

molekul v eni kapsuli, ki jo bomo zaužili. Izolacija glukanov zahteva dolgotrajno kuhanje v kislinah in bazah ter poznejše čiščenje, zato se različni izdelki na trgu tako zelo razlikujejo po svojih učinkih. Prof. dr. Vaclav Vetvicka je naredil primerjavo učinkovanja različnih betaglukanov. Nekateri prodajo kar naravnost kvas ali gobe v prahu, vendar je to popolnoma neučinkovito. Visoka cena ni garancija, da smo kupili najboljšega.

Koliko betaglukana potrebujemo dnevno, da okrepimo svoj imunski sistem?

Pri vsaki snovi je vedno pomembna njena učinkovitost in odmerek. Imunski sistem je bolj okrepljen z več betaglukana – do določenega odmerka, potem dodatno odmerjanje ne prine-

Glukan omogoča tudi hitro okrevanje kostnega mozga in vrnitev imunskega sistema po kemoterapiji.

se učinka. Ravno tako premajhen odmerek ne prinese rezultatov. Priporoča se tri do sedem miligramov betaglukana na kilogram telesne teže. Sedemdeset kilogramov težak človek naj bi jemal petsto miligramov takoj zjutraj, na prazen želodec, s kozarcem vode, potem pol ure na zaužijemo nič. Tak odmerek je tudi preventiva za učinkovito imunsko podporo. Za maksimalno podporo imunskemu sistemu je priporočilo dvajset miligramov na kilogram telesne teže. Več od tega ne bo povečalo učinka.

Komu lahko koristi dodatna podpora imunskemu sistemu?

Dodatna podpora imunskemu sistemu lahko koristi vsem. Predvsem ljudem, ki so dovzetni za alergije, nalezljive bolezni, počasnejše celjenje, bolezn srca in ožilja ter tistim na kemoterapiji ali obsevanju. Tudi tistim, ki so pod fizičnim ali čustvenim stresom. Lahko ga uživamo vsak dan, saj vsak dan v telesu nastajajo rakave celice, vsak dan nastajajo presnovki, ki jim mora imunski sistem počistiti, vsak dan se spopadamo s takšnim ali drugačnim stresom.

Komu pa dr. Vetvicka jemanje betaglukanov odsvetuje?

Na splošno betaglukani ne morejo škodovati, ker gre za naravno snov. Jemanja pa ne priporoča ljudem po presaditvi organov, ki so na imunosupresivnem zdravljenju, ljudem z avtoimunskimi boleznimi, ker o avtoimunskih obolenjih še vedno premalo vemo in razumemo. Prav tako ga odsvetuje nosečnicam.

Tatjana Svete ❁

BETA 1,3 D GLUKAN

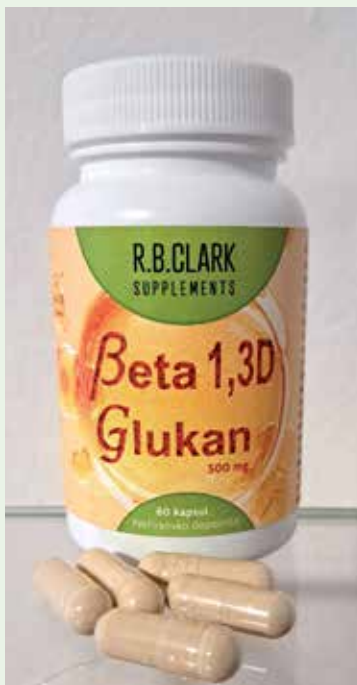


Foto: T. Svete

Glede na raziskave vsebuje Beta 1,3 D glukan (R. B. Clark) najbolj prečiščeno in najučinkovitejšo obliko betaglukana na tržišču. Pridobljen je iz celičnih sten gliv kvasovk (*Saccharomyces cerevisiae*). Učinkovitost njegovega delovanja so dokazale številne študije. Betaglukani, pridobljeni iz glivic kvasovk, namreč krepijo imunski sistem bolje kot katera koli druga proučevana vrsta betaglukana. Deluje odlično v sinergiji z vitaminom C (askorbinsko kislino) in resveratrolom.

Betaglukan ščiti tudi pred okužbami z bakterijami in protozoi, omogoča boljše delovanje antibiotikov pri bakterijah, ki so razvile odpornost nanje. Pomaga pri težkih operacijah ter preprečuje okužbe in sepse (zastrupitve). Zmanjšuje slab holesterol, zvišuje dobri holesterol, zmanjša utrujenost. Pomaga pri celjenju ran na koži, tvorbi kolagena in artritisu. Varuje pred sevanjem.

Na voljo je tudi na Misteriji.si, cena za pakiranje za 30 kapsul po 500 mg je 49 €, za pakiranje za 60 kapsul po 500 mg pa 89 €. Preventivni odmerek je ena kapsula na dan, zjutraj na tešče, pol

ure pred jedjo. Pri vseh hujših obolenjih (rak, sladkorna bolezen ...) zaužijemo tri kapsule zjutraj na tešče, pol ure pred zajtrkom. Prve učinke jemanja začutimo po dveh tednih. Več o betaglukanu v oddaji na povezavi: rb.gy/xy6den/.