



L-Cystein

L-Cystein liegt als ein kristallines Pulver vor - ein Salz (HCl Monohydrat). Beim Lösen in Wasser wird das L-Cystein frei. Es ist dann ein wesentlich stärkeres Antioxidans als Vitamin-C und schmeckt auch deutlich saurer. Deshalb reizt es empfindliche Mägen noch stärker als Vit.-C, was aber durch Zufügen einer Prise Salz zum Cystein-Wasser-Gemisch sofort unterbunden werden kann.

(mehr INFO → www.gesund-im-net.de/hausrezepte.htm#magen/).

Die Zufuhr von Cystein aus der Nahrung bestimmt, wie viel Glutathion vom Körper produziert wird, d.h. Nahrungsergänzung mit Cystein heben den Glutathionspiegel. Die wichtigsten Funktionen von Cystein sind (mehr INFO → www.gesund-im-net.de/leberzauber.htm/):

- **Starkes Antioxidans**
- **Entgiftung**
- **Bindegewebestruktur** festigen
- **Fettsäure-Synthese** - zusammen mit Pantothersäure, gebraucht zur Produktion von Zellmembranen und Myelin (Hauptbestandteil der Nervenmarksscheide)
- **Entzündungshemmung:** Glutathion spielt wichtige Rolle bei der Produktion von Leukozyten
- **Taurin-Synthese:** Cystein kann zu Taurin umgeformt werden
- **Einsatz bei:** Arthritis, Atemwegserkrankungen, Grauer Star, Lebererkrankungen, Demenz, Magenentzündung/-geschwür, Psoriasis

Aus Burgersteins Handbuch für Nährstoffe, ISBN 3-8304-2065-X:

„Drei Aminosäuren – Methionin, Taurin und Cystein – enthalten Schwefel im Molekül. Dieser ermöglicht ihre antioxidative Wirkung. Zusammen mit Glutaminsäure und Glycin bildet Cystein Glutathion, das wichtigste wasserlösliche Antioxidans, das auch im Blut aufzufinden ist. Glutathion, das zusammen mit dem Selen-haltigen Enzym Glutathionperoxidase wirksam wird, entgiftet freie Radikale und kann z.B. oxidiertes Vitamin C und E zur Wiederverwendung aufbereiten.“

- Da die Resorption von oralem Glutathion unsicher ist, werden gewöhnlich Cystein oder N-Acetyl-Cystein (preiswert in rezeptfreiem Hustensaft) 0,5 bis 1,5 g/Tag empfohlen.
- Cystein wird besonders effizient absorbiert, wenn auf nüchternen Magen eingenommen.
- Soll der Glutathionspiegel gehoben werden, sollte Cystein mit Glutamin eingenommen werden (oder IV), ggf. mit Selen, Magnesium und Zink.
- Cystin, eine Verbindung von zwei Cysteinmolekülen ist ungeeignet, da es keine antioxidativen Eigenschaften besitzt und Nierensteinbildung begünstigt. Große Mengen von Cystein können zu Cystin umgewandelt werden, was durch 2 bis 3-fache Zufuhr von Vit.-C im Verhältnis zu Cystein gemindert wird.
- Vorsicht bei Diabetes: Hohe Cystein Dosen können die Wirkung von Insulin stören und damit die Kontrolle des Blutzuckers erschweren.

Weiter Verwendung

- **Neutralisierung** einer eventuellen Überdosis Ozon oder Ozoniden bei der Parasitenkur mit frisch ozonisiertem Öl oder Ölekomposit Spezial (entsprechend dort empfohlender Dosis)
- **Unterstützung der Leber:** wenn in größeren Mengen (1 TL in mind. 1 Liter Wasser plus eine Prise Salz pro Tag) über Tage eingenommen, kann es eine Art euphorische Leichtigkeit verursachen, die daher kommt, dass die Leber mit Hilfe von L-Cystein ihr gesamte Toxinlast abarbeiten konnte. Leichtigkeit ist die Freude der Leber.
- **Missbrauchs-Potential:** Manche hoffen, die obige Euphorie durch weitere Dosiserhöhung steigern zu können, was aber dazu führt, dass die Darmschleimhaut in Fladen abgeht und / oder sich Nierensteine und sonstige Säureablagerungen bilden.