

SUSTANCIAS	SUMINISTRO	ELEVACIÓN GSH ALTA	ELEVACIÓN GSH MODERADA	ELEVACIÓN GSH DÉBIL	ELEVACIÓN GSH NULA	EFACT. SECUND. TOXICIDAD DOSIS ALTAS	OBSERVACIONES
Immunocal	Oral	<input checked="" type="checkbox"/>					No presenta efectos adversos ni sobredosis. Se ha demostrado clínicamente su capacidad de elevar el GSH. Apto para todas las personas. Se puede consumir de por vida
Fármacos							
NAC (N-acetilcisteína)	Oral e intravenosa	<input checked="" type="checkbox"/>					Efecto rebote duración 4-6 horas. Toxicidad. Erupción cutánea, respiración sibilante, náuseas, vómitos, calambres y diarrea.
SAM (S-adenosil-metionina)	Oral, intramuscular e intravenosa			<input checked="" type="checkbox"/>			Reacción adversa a otros antidepresivos
OTC y OTZ (Procisteína)	Uso hospitalario		<input checked="" type="checkbox"/>				No están fácilmente disponibles para los médicos ni para el público en general
GSH MONOÉSTERES Y DIÉSTERES	Uso hospitalario		<input checked="" type="checkbox"/>				Poca investigación por el momento
Productos "Naturales"							
GLUTATIÓN	Oral				<input checked="" type="checkbox"/>		
GLUTATIÓN	Intravenoso	<input checked="" type="checkbox"/>					Efecto poco duradero y tóxico en exposiciones prolongadas en el tiempo
GLUTATIÓN	Parches				<input checked="" type="checkbox"/>		
GLUTATIÓN	Inhalado		<input checked="" type="checkbox"/>				Efecto poco duradero. Solo influye en vías respiratorias, no a nivel intracelular.
CISTEÍNA	Oral e Inhalado			<input checked="" type="checkbox"/>			Potencialmente tóxico por Hipercolesterolemia
METIONINA	Oral			<input checked="" type="checkbox"/>			Difícil metabolización en GSH. Potencialmente tóxico por Hipercolesterolemia
MELATONINA	Oral	<input checked="" type="checkbox"/>					Seguridad no establecida a largo plazo. La respuesta varía en función de cada persona. Control médico
SILIMARINA (CARDO MARIANO)	Oral	<input checked="" type="checkbox"/>					Las reacciones tóxicas pueden incluir gases, calambres y diarrea. Las enfermedades del hígado no deben ser tratados sin el consejo de un profesional de la salud.
GLUTAMINA	Oral e Intravenosa	<input checked="" type="checkbox"/>					La glutamina se degrada si no permanece seca y se convierte en amoníaco. Malestar gastrointestinal. Pacientes con insuficiencia renal y hepática deben ser cuidadosos al consumirla. Control médico.
ÁCIDO LIPOICO	Oral		<input checked="" type="checkbox"/>				El ácido lipoico es en realidad un antioxidante sinérgico con el glutatión apoyando el balance redox del mismo.
PROTEÍNAS DE SUERO DE LECHE	Oral			<input checked="" type="checkbox"/>			Poca biodisponibilidad por tratamientos a alta temperatura en su obtención.
Cofactores de Glutatión							
SELENIO	Oral		<input checked="" type="checkbox"/>				Se ha de tener precaución ya que en dosis altas es tóxico. No superar la dosis de 200 microgramos/día
VITAMINA B1,B2	Oral e Intravenoso			<input checked="" type="checkbox"/>			Las vitaminas B1 y B2 son en realidad agentes sinérgicos con el glutatión apoyando el balance redox del mismo
VITAMINA B6 Y B12	Oral e Intravenoso			<input checked="" type="checkbox"/>			Las vitaminas B6 y B12 son en realidad agentes sinérgicos en el metabolismo del glutatión. La B6, en dosis superiores a 500 mg, puede ser neurotóxica
ÁCIDO FÓLICO	Oral		<input checked="" type="checkbox"/>				El ácido fólico es relativamente seguro pero no debe ser ingerido por personas deficientes en vitaminas del complejo B, y más concretamente en deficiencia de B12.
VITAMINA C	Oral			<input checked="" type="checkbox"/>			La vitamina C es un agente sinérgico en el metabolismo del glutatión, responsable de decenas de funciones. Se sabe que en dosis superiores a cierto umbral, se eliminan del cuerpo acompañado de calambres y diarrea y puede ser potencialmente dañina en dosis altas.
VITAMINA E	Oral			<input checked="" type="checkbox"/>			La vitamina C es otro agente sinérgico en el metabolismo del glutatión. En niveles excesivos, la vitamina E es tóxica y puede provocar efectos secundarios gastrointestinales, cardiovasculares, y neurológicos.
Otros micronutrientes							
MAGNESIO, VANADIO Y ZINC	Oral			<input checked="" type="checkbox"/>			Estos minerales también actúan de forma sinérgica con el glutatión y en el caso del Vanadio, puede reciclar el glutatión pero en altas concentraciones es tóxico y puede agotar el GSH al igual que el Zinc aunque en su medida justa apoya el sistema del GSH