WITAMINA C – antidotum nie tylko na przeziębienie

Witamina C czyli kwas askorbinowy jest jedną z najbardziej znanych i powszechnie stosowanych witamin, a jednocześnie jedną z najmniej docenianych. Większości z nas ta substancja kojarzy się wyłącznie z kwaśnymi tabletkami stosowanymi w trakcie przeziębienia, tymczasem witamina C ma znacznie szersze zastosowanie. Odkrycie tego cennego składnika miało miejsce w 1928 roku. Dokonał go węgierski biochemik Albert Szent-Gyorgyi, który kilka lat później między innymi za to osiągnięcie został uhonorowany nagrodą Nobla. Sam laureat tej prestiżowej nagrody, nazywał witaminę C - molekułą życia. Wnikliwe badania trwające na przestrzeni dziesięcioleci potwierdzające szerokie spektrum jej działania dowodzą, że określenie to nie było bezpodstawne.

Zanim odkryto witaminę C, niedobory spowodowane brakiem właściwej wiedzy pochłonęły wiele ofiar. NIEDOBÓR KWASU ASKORBINOWEGO JEST BOWIEM PRZYCZYNĄ SZKORBUTU zwanego inaczej gnilcem. Zapadały na niego najczęściej osoby, które przez dłuższy okres nie miały dostępu do świeżych owoców i warzyw, tak jak chociażby żeglarze. Z tego powodu wiele wypraw skończyło się fiaskiem, bowiem szkorbut jest chorobą śmiertelną.

SPRZYMIERZENIEC SKÓRY

Witamina C jest niezbędna człowiekowi do WYTWARZANIA KOLAGENU, będącego głównym białkiem tkanki łącznej. Jest on składnikiem zarówno kości, chrząstek, ścięgien, skóry, włosów i paznokci, a zatem niemal wszystkich komórek naszego ciała. Włókna kolagenowe są mocne, sprężyste i bardzo wytrzymałe. Pełnią funkcje ochronne między innymi dla narządów wewnętrznych utrzymując je we właściwym położeniu. Zapewniają też elastyczność, jędrność i odpowiednie nawilżenie naszej skóry. To właśnie kolagen w szczególny sposób jest odpowiedzialny za jej kondycję. JEGO NIEDOBORY POWODUJĄ WIOTCZENIE I SUCHOŚĆ SKÓRY, POWSTAWANIE CELLULITU I ZMARSZCZEK. Sprzyja to również tworzeniu się rozstępów, dlatego szczególną uwagę na zwiększenie podaży witaminy C, a tym samym pobudzenie produkcji kolagenu, powinny zwrócić kobiety w ciąży, osoby mające tendencje do wahań wagi, odchudzający się oraz sportowcy, a szczególnie kulturyści. Są to grupy najbardziej narażone na utratę jędrności skóry, nie mniej jednak, jest to substancja potrzebna nam wszystkim bez wyjątku.

ZDROWY UKŁAD NACZYNIOWY I NIE TYLKO

Włókna kolagenowe są też podstawowym BUDULCEM NACZYŃ KRWIONOŚNYCH. Niedobory witaminy C, a tym samym zaburzona synteza kolagenu powodują osłabienie ich ścian. Nasz organizm uszczelnia naczynia krwionośne za pomocą cholesterolu, co jest naturalnym procesem naprawczym, jednak w dłuższej perspektywie powstają złogi ograniczające przepływ krwi, prowadzące do szeregu chorób układu krążenia, w tym miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca. Niedobory kolagenu występujące przy szkorbucie powodują również wewnętrzne krwawienia, powstawanie siniaków, wybroczyn i krwiaków. Występują także problemy z dziąsłami, pojawia się obrzęk, a zęby chwieją się i wypadają. Jako że kolagen znajduje się także w rogówce oka, oczy stają się suche i podrażnione. Zbyt mała ilość tego białka powoduje także problemy ze strony układu kostnego. Kolagen bowiem, bezpośrednio wpływa na ich gęstość i elastyczność, będąc SPRZYMIERZEŃCEM W WALCE Z OSTEOPOROZĄ. Jego niedobory skutkują również zmniejszeniem

Witamina C ze względu na właściwości przeciwutleniające jest szeroko stosowana w przemyśle spożywczym. Zapobiega przebarwieniom produktów spożywczych, a jednocześnie jej dodatek pełni funkcję prozdrowotną. Znajdziemy ją pod symbolem E-300.

Źródło: www.pum.edu.pl/uczelnia/wydawnictwo

ilości mazi stawowej, co z kolei jest przyczyną dolegliwości bólowych, a nawet problemów z poruszaniem się. Oczywiście nie zawsze skutki niedostatecznych ilości witaminy C w organizmie są tak drastyczne, jednak istnieje wiele bagatelizowanych na co dzień dolegliwości, którym można skutecznie zapobiegać zwiększając udział witaminy C w swojej diecie. Kwas askorbinowy zaleca się przede wszystkim osobom ze skórą naczynkową, kobietom mającym obfite miesiączki, borykającym się z parodontozą, żylakami, czy hemoroidami.

ODPORNOŚĆ NA SZÓSTKĘ

Witamina C przede wszystkim znana jest jednak ze swojego DOBROCZYNNEGO WPŁYWU NA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY. Jest ona bowiem silnym antyoksydantem, co oznacza, że neutralizuje wolne rodniki siejące spustoszenie w naszym organizmie. Za jedną z przyczyn chorób degeneracyjnych czyli powstałych na skutek uszkodzeń tkanek, w tym między innymi chorób nowotworowych, uważa się uszkodzenia materiału genetycznego właśnie przez wolne rodniki. Zmiany powstałe w DNA na skutek ich działania mogą być źródłem mutacji, a w konsekwencji prowadzić do rozwoju nowotworu. Dlatego ORGANIZM CZŁOWIEKA WYKAZUJE SZCZEGÓLNIE DUŻE ZAPOTRZEBOWANIE NA WITAMINĘ C WŁAŚNIE W CZASIE RÓŻNORAKICH INFEKCJI oraz chorób. Kwas askorbinowy ma działanie ochronne na błony komórkowe, a przede wszystkim niweluje skutki stresu oksydacyjnego. Dodatkowo stymuluje tworzenie interferonu czyli białka pobudzającego układ odpornościowy do walki z patogenami. Zwiększa też aktywność tzw. komórek NK *natural killer* wykrywających i niszczących nowo powstałe komórki nowotworowe, jak również te zainfekowane wirusami. Jak widzimy, witamina C jest substancją o wielokierunkowym działaniu, które nie ogranicza się jedynie do walki z przeziębieniem. Kwas askorbinowy jako SILNY ANTYOKSYDANT przyczynia się przede wszystkim do obniżenia ryzyka rozwoju raka, a jego stymulujące układ odpornościowy działanie potwierdzono licznymi badaniami. Stężenie witaminy C we krwi osób cierpiących na choroby nowotworowe jest statystycznie niższe niż u ludzi zdrowych, co dodatkowo wskazuje na jej działanie profilaktyczne, szczególnie w przypadku raka żołądka, krtani, przełyku, płuc oraz piersi.

ŹRÓDŁA WITAMINY C

Co niezwykle istotne, witamina C jest substancją bezpieczną, której niemal nie sposób przedawkować. Zbyt duża ilość dostarczona do organizmu w ciągu doby, może powodować co najwyżej dolegliwości ze strony układu pokarmowego, w tym biegunki. Ob-

jaw ten sugeruje, że ilość witaminy C w ustroju jest wystarczająca, a przy kolejnym dawkowaniu należy ją nieco zmniejszyć. Tymczasem zaobserwowanie tego rodzaju symptomów jest prawie niemożliwe jeżeli pozyskujemy kwas askorbinowy wyłącznie z owoców i warzyw. Może się natomiast zdarzyć podczas jego suplementacji. Nie należy się jej jednak obawiać, bo dodatkowe wsparcie organizmu poprzez stosowanie witaminy C jest szczególnie wskazane. Obecnie zalecana dzienna dawka jest bardzo niska i wynosi zaledwie 80 mg, co oczywiście pozwala zapobiegać szkorbutowi, jednak aby wzmocnić odporność należy ją znacząco zwiększyć. Mówi się o około 2000 mg dziennie w przypadku osób dorosłych. Stosowanie wysokich dawek witaminy C w trakcie przeziębienia skraca czas infekcji i łagodzi jej objawy. Jest to jednak substancja, której potrzebujemy na co dzień, ponieważ jako witamina rozpuszczalna w wodzie, nie jest w naszym organizmie magazynowana i MUSIMY JĄ DOSTARCZAĆ KAŻDEGO DNIA. Wybór produktów, które zawierają kwas askorbinowy jest duży. Natura zapewniła nam całe bogactwo warzyw i owoców, tym samym gwarantując nam dostęp do tego cennego składnika. Absolutnym rekordzistą jeżeli chodzi o zawartość witaminy C, jest acerola zwana wiśnią Barbados. Świeże owoce zawierają jej aż około 2000 mg w 100g! Dla porównania uchodzące za doskonałe źródła kwasu askorbinowego owoce DZIKIEJ RÓŻY mają jej 550 mg, PORZECZKI CZARNE 180 mg, PAPRYKA 144 mg, a CYTRYNY I POMARAŃCZE zaledwie około 50 mg w 100 g. Nic dziwnego zatem, że EKSTRAKTY ACEROLI są składnikiem wielu suplementów wzmacniających odporność i uszczelniających naczynia krwionośne. Inne warte uwagi produkty bogate w witaminę C to: NATKA PIETRUSZKI, SZCZYPIOREK, SZPINAK, TRUSKAWKI, BROKUŁY ORAZ KIWI. Jak widzimy trudno przy racjonalnej diecie doprowadzić do jej niedoborów. W razie potrzeby znajdziemy jednak całą masę preparatów uzupełniających. W sklepach i aptekach dostępne są różnego rodzaju wyciągi, takie jak: wspomniany już ekstrakt z aceroli, tabletki z dziką różą czy też czysty kwas askorbinowy w formie proszku. Należy jednak pamiętać, żeby wybierać te suplementy diety, które nie zostały zbytnio przetworzone tak jak np. pasteryzowane soki. Witamina C bowiem, jest bardzo podatna na działanie temperatury i traci swoje właściwości już w około 70° C. Obróbka termiczna poprzez gotowanie przynosi podobne skutki. Dlatego warto jeść jak najwięcej świeżych owoców i warzyw, a te których nie trzeba, najlepiej nie obierać, a jedynie bardzo dokładnie umyć. Bezpośrednio pod skórką znajduje się wiele witamin i składników odżywczych, zatem jej pozbawianie

jest niepotrzebnym marnotrawstwem. Trzeba również pamiętać, że witaminę C utlenia askorbinaza, którą zawierają m. in. świeże ogórki czy cukinia, dlatego nie zaleca się łączenia na przykład pomidorów i ogórków w jednym posiłku. Nie dotyczy to jednak ogórków kiszonych, które bez obaw można podawać z produktami bogatymi w kwas askorbinowy. Jednocześnie jeżeli w ciągu dnia uzupełnimy witaminę C wraz z pozostałymi daniami, nic nie stoi na przeszkodzie by tak zestawić składniki. Z kolei dla wzmocnienia jej działania warto łączyć ją z witaminą E - wspólnie działają jeszcze silniej.

Witamina C jest substancją działającą wielotorowo i bezwzględnie potrzebną nam do życia w ilościach większych niż zwykło się sądzić. Wpływa na rozmaite procesy zachodzące w ludzkim organizmie i stanowi łatwo dostępne narzędzie do walki z chorobami. Kwas askorbinowy uważa się za alternatywną formę leczenia, wspierającą konwencjonalne metody. Witamina C jest jedynym antyoksydantem, który możemy przyjmować w tak dużych ilościach. Jednakże mimo bezpieczeństwa jego stosowania, tak jak w każdym przypadku należy skonsultować się z lekarzem, który w razie potrzeby dobierze odpowiednią dla nas dawkę. Na własną rękę powinniśmy przede wszystkim ZADBAĆ O PIĘĆ PORCJI, NAJLEPIEJ RÓŻNORODNYCH WARZYW I OWOCÓW DZIENNIE, co oznacza, że musi je zawierać każdy ze spożywanych posiłków. Ten dobry nawyk jest gwarancją dostarczenia dużych ilości witamin i minerałów, co w przyszłości pozwoli uniknąć wielu schorzeń i zagwarantuje nam zdrowie na długie lata.

Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę C występuje u osób palących papierosy, nadużywających alkoholu, narażonych na stres, stosujących duże ilości leków, kobiet ciężarnych i ludzi starszych. Wzrasta także po wysiłku fizycznym i przy zaburzeniach czynności jelit.

Źródło: www.pum.edu.pl/uczelnia/wydawnictwo

VERONIKA ULANECKA

REKLAMA

Suplement diety
Verbascon

1 PRZEZIĘBIENIE 2 KASZEL 3 GARDŁO

Kompozycja preparatu oparta jest o działanie naturalnych składników:

- Korzeń pelargonii afrykańskiej – pomaga naturalnie łagodzić problemy układu oddechowego takie jak kaszel i dolegliwości gardła.
- Kwiat bzu czarnego – który pomaga łagodzić przeziębienie
- Kwiat dziewanny – zapewnia zdrowie komórek śluzówki gardła i układu oddechowego.
- Kompleks zawierający witaminę C, selen, cynk wspomagające prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz rutynę.

Preparat Verbascon nie zawiera:
kofeiny, pseudoefedryny, cukru

3+ **Bezpieczeństwo stosowania u osób dorosłych i dzieci (od 3 roku życia).**

Przyjemnie rozgrzewa!

NOWOŚĆ
Verbascon kids

Skład (2saszetki zawierają, % realizacji zalecanego dziennego spożycia*): 40 mg ekstrakt z korzenia pelargonii afrykańskiej *(Pelargonium sidoides)*, 40 mg ekstrakt z kwiatu dziewanny *(Verbascum thapsus)*, 40 mg ekstrakt z kwiatu czarnego bzu *(Sambucus nigra)*, 500 mg (625 %*) witamina C, 10 mg (100%*) cynk, 55 ug (100%*) selen.
Dawkowanie: Zaleca się stosować 2 saszetki dziennie. Zawartość należy rozpuścić w 150 ml ciepłej wody.
Nie należy przekraczać dziennej porcji produktu. Produkt nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia są niezbędne do zachowania zdrowia. **Opakowanie:** 10 saszetek.
Producent: Polski Lek S.A., ul. Chopina 10, 34-100 Wadowice. **www.polskilek.pl**

*RWS (Referencyjna Wartość Spożycia (RWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.)