

# Witaminy FLP

we współczesnej profilaktyce



dr Jerzy Oleszkiewicz



## witamina C

(kwas askorbinowy)

Witamina C jest najczęściej zażywana przez ludzi dbających o zdrowie, mimo to wciąż obserwuje się znaczący deficyt tego składnika odżywczego w diecie.

Witamina ta jest niezbędna dla wielu funkcji życiowych. Będąc bardzo skutecznym antyutleniaczem, wzmacnia aktywność innych przeciwutleniaczy, np. witaminy A i E.

Niedawno stwierdzono, że kwas askorbinowy bardzo łatwo przechodzi przez barierę krew-mózg. Osiąga wysokie stężenia w tkance mózgowej, tam przyczynia się do syntezy neuroprzekaźników i chroni komórki przed uszkodzeniami przez wolne rodniki. Liczne badania wykazują, że wysokie stężenie witaminy C we krwi polepsza czynniki poznawcze w każdym wieku, chroni przed związanym z wiekiem zwyrodnieniem tkanki mózgowej i udarami. Podnosi ilość inteligencji u dzieci i młodzieży.

Badania prowadzone na szeroką skalę przez Światową Organizację Zdrowia pokazują, że witamina C obniża poziom niebezpiecznych form cholesterolu. Kwas askorbinowy uczestniczy również w reakcjach, w wyniku których powstaje energia. W stanach stresowych obserwuje się nagłe zużycie i spadek poziomu witaminy C.

Dla zdrowych dorosłych osób zapotrzebowanie dzienne wynosi 60 mg. Większą dawkę dzienną powinny otrzymywać kobiety w ciąży i w okresie laktacji, kobiety stosujące pigułki antykoncepcyjne, ludzie starsi i palacze papierosów. Każdy wypalony papieros niszczy od 25 do 100 mg tej witaminy. Obniżony poziom witaminy C mają również alkoholicy.

Najkorzystniej jest utrzymywać stały, wysoki poziom tej witaminy w organizmie, co umożliwi Forever Absorbent-C.

Reasumując – zażywanie witaminy C jest oznaką zdrowego rozsądku, a skutkiem będzie zwiększenie potencjału intelektualnego, co da jeszcze więcej zdrowego rozsądku!

### Objawy niedoboru:

- ogólne osłabienie
- spadek odporności na zakażenia wirusowe i bakteryjne
- krwawienie i rozpułchnienie dziąseł
- wypadanie zębów
- powolny powrót do zdrowia

### Korzyści:

- wzmacnia system odpornościowy
- przeciwdziała czynnikom rakotwórczym
- obniża poziom cholesterolu we krwi
- zapobiega zakrzepom w naczyniach krwionośnych
- zapobiega przeziębieniom, skraca czas trwania infekcji wirusowych
- przyspiesza zabliznianie się ran pooperacyjnych
- pomaga we wchłanianiu żelaza

Witaminę C znajdziesz m.in. w Forever Absorbent-C.