Dlaczego potrzebujesz witaminy C

Nadchodzi jesień i zima, więc moje zainteresowania zmierzają w kierunku poprawy zdrowia, samopoczucia i kondycji. Ktoś powiedział kiedyś "witaminy C nigdy za dużo". Musiałam to sprawdzić, czy rzeczywiście tak jest. Okazuje się, że wit. C potrzebujemy do ponad 300 procesów metabolicznych przebiegających w naszym organizmie. Na początek jest potrzebna do produkcji kolagenu. Co to jest kolagen? To bardzo ważny składnik dla zdrowia i urody. Jest to tkanka łączna, która podtrzymuje narządy, mięśnie, organy, skórę i każdą komórkę na swoim miejscu. Kolagen jest w każdym narządzie naszego ciała. Możemy zjadać salceson, galaretkę z nóżek i inne dobre źródła kolagenu lecz jeśli nie dostarczamy wit. C to nie przyswoimy i nie wyprodukujemy kolagenu na potrzeby naszego metabolizmu.

Nasz układ odpornościowy potrzebuje dużych dawek wit. C, aby lepiej pracować. Jeśli nie otrzymuje wystarczających jej ilości prawdopodobnie będziemy częściej i dłużej chorować.

Wit. C jest również niezbędna do produkcji wielu hormonów, ma duże znaczenie dla osób chorych na cukrzycę, ma działanie antyoksydacyjne, czyli "wymiata" wolne rodniki z naszego organizmu.

Interesujące spostrzeżenie poczynili lekarze opiekujący się ciężko chorymi dziećmi w Warszawskim Hospicjum. Otóż duże znaczenie w leczeniu zapalenia dróg moczowych ma również przyjmowanie wit. C. Podawano dzieciom żurawinę i nektar z owoców dzikiej róży (preparaty bez cukru) i stwierdzono, że ta kuracja spowodowała u wszystkich dzieci wyleczenie z zapalenia dróg moczowych. Widzimy, że wit. C wydaje się być cudownym lekiem. Najlepiej jak będziemy ją przyjmować w naturalnych produktach, wtedy jest dobrze przyswajalna.

A co z przeziębieniem? Wit. C ani nie zapobiega, ani go nie leczy. Jednak gdy już zachorujemy, może spowodować, że szybciej poczujemy się lepiej.

Danuta Jarmołowicz
jd@danwit.pl