



# Незаменими ВИТАМИНИ

**С**поред статистиката на Световната здравна организация ежегодно една трета от смъртните случаи в света се дължат на сърдечносъдови заболявания. Учудващо е, че тези заболявания

се превръщат в една от най-страшните епидемии в историята на човечеството, а същевременно сърдечните удари не съществуват в света на животните. Една от възможните причини за това би могла да е, че организмите на почти всички животни сами произвеждат витамин С. Запасите от този витамин в човешкото тяло са средно с около 10 до 100 пъти по-ниски отколкото в животинския организъм.

Когато нашите деди изгубили способността да синтезират витамин С в организма си, последствията за тях не били съществени. По това време те са приемали основно растителна храна и благодарение на нея не са усетили дефицит. За съжаление оттогава хранителните навици на човека са се променили значително. Днес повечето хора не приемат достатъчно количество витамини с храната. Освен това, обработката на храните, дългосрочното им складиране и прекомерната термична обработка унищожават повечето витамини, съдържащи се в храните, сред които е и витамин С.

Признаци за дефицит на този витамин в организма са чести настинки и инфекции, кървене и оголване на венците, кръвотечения от носа, червени пъпчици, лесно нараняване на кожата, бавно заздравяване на рани, болки в мускулите и ставите, както и липса на енергия. Стресът, стероидните терапии, противозачатъчните, антибиотиките, аспирина, алкохола, инфекциите и тютюнопушенето понижават нивата на витамин С в човешкия организъм. Количеството му в тялото намалява значително и с напредването на възрастта. А това повишава риска от развиването на катаракт единадесет пъти и е една от причините за по-честата му поява при възрастните.

## Сърдечносъдово здраве

Витамин С е ключов за стабилността на кръвоносните ни съдове, сърцето и всички други телесни органи. Този важен витамин допринася по много различни начини за предотвратяване на сърдечносъдовите заболявания.

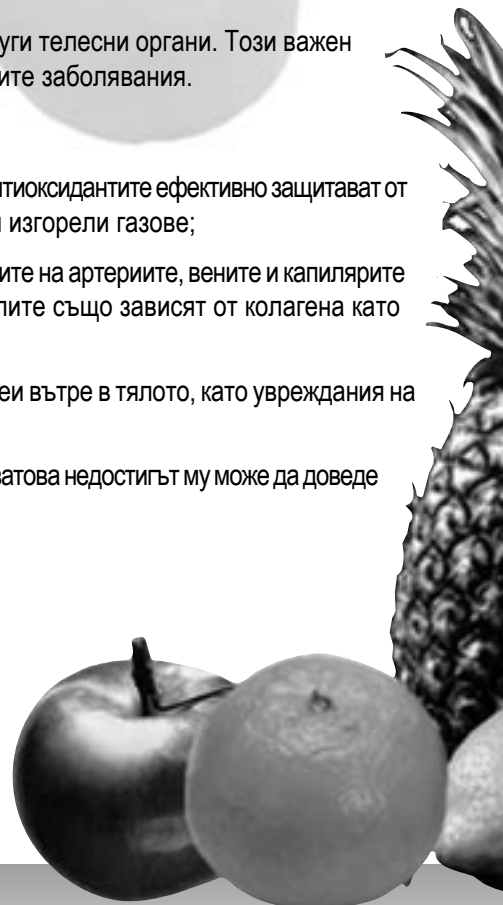
### Витамин С е:

- антиоксидант, предпазващ от вредното влияние на свободните радикали. Антиоксидантите ефективно защитават от биологичното „ръждясване“, причинявано от замърсители като цигарен дим и изгорели газове;
- необходим за целостта на колагена – важен структурен компонент на стените на артериите, вените и капилярите в човешкото тяло, които са дълги близо 100 000 километра! Костите и хрущялите също зависят от колагена като строителен материал и затова витамин С е полезен при артритни състояния;
- ключов за процеса на заздравяване на рани, включително и рани и лишеи вътре в тялото, като увреждания на стените на кръвоносните съдове;
- незаменим при превръщането на „лошия“ холестерол в жлъчни киселини и затова недостигът му може да доведе до натрупване на холестерол в организма.

## Имунитет

Витамин С допринася при борбата с вирусни и бактериални инфекции:

- намалява сериозността и продължителността на инфекциите и настинките. Никой медикамент, продаван в аптеките, не може да прекъсне жизнения цикъл на вируси, причиняващи грипни състояния, без да навреди на човешкия организъм, а витамин С демонстрира силни антивирусни характеристики;



# ВЪВЕДЕНИЕ Витами́н С



Сю Макгаригъл, експерт-консултант на ФЛП

- изследване на страдащи от сериозни измръзвания доказва, че ежедневното приемане на витамин С значително съкращава периода на оздравяване;
- витамин С помага и при парене в очите и хрема, тъй като е естествен противовъзпалителен агент;
- витамин С е необходим за правилно функциониране на надбъбречната жлеза и производството на адренални хормони, които помагат на тялото да се справя със стреса и възпаленията.

Както вече споменахме, витамин С е важен антиоксидант за човешкия организъм. Смята се, че благодарение на антиоксидантното си действие, той възпрепятства образуването на ракови клетки, като улавя увреждащите тъканите молекули на свободните радикали. Според изследвания витамин С също забавя развитието на някои ракови клетки и възпрепятства проникването на тумори в здрави тъкани. Клинично изследване, публикувано в брой на сп. „Ланцет“ от март 2001 г., доказва, че при изследваните 19 496 мъже и жени, смъртността от различни заболявания, включително и рак, намалява драстично с редовния прием на аскорбинова киселина (витамин С). Намаляването на смъртността в това изследване е право пропорционално на количеството приеман витамин С.

## Absorbent-C от Форевър Ливинг Продъктс

Форевър Ливинг предлага лесно усвоим витамин С с овесени трици. Както вече споменахме, човешкото тяло не произвежда само този витамин. Освен това, тъй като не е мастноразтворим, той трудно се усвоява и натрупва в организма. Така че голяма част от приемания от нас витамин С (чрез храната или като добавка) просто преминава през храносмилателната ни система, без да бъде усвоен. Това силно затруднява поддържането на необходимото за доброто ни здраве количество витамин С в организма. **Absorbent-C** притежава уникална система за ефикасно усвояване на максимално количество витамин С от тялото – овесени трици. Всяка таблетка съдържа 60 милиграма витамин С, примесени с 500 милиграма овесени трици. Тъй като овесените трици представляват високо разтворими влакна, те се усвояват постепенно и лесно от организма, а с тях се абсорбира и така важният витамин С. Извлечен от портокали, папая и други цитрусови биофлавоноиди, **Absorbent-C** предоставя 100% от препоръчителната дневна доза витамин С.

Аз бих препоръчала доза от една таблетка **Absorbent-C** три пъти дневно с храната, а идеалната комбинация би била с **A-Beta-CarE**.

