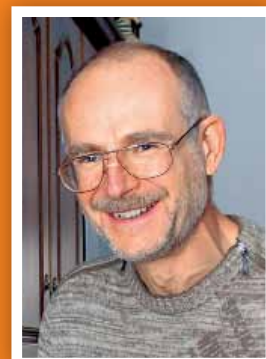


Jarní energie vitamínu

C



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Víte, že při jednorázovém stresu spotřebuje náš organismus 3000 mg vitamínu C? Museli bychom tedy sníst až 6 kilo pomerančů, pokud bychom tento úbytek chtěli nahradit. Z toho plyne, že není v našich silách dostat potřebné množství céčka do těla stravou. A s denní dávkou vitamínu C 60 mg, jak ji doporučuje EU, nevystačí snad ani člověk, žijící v naprostém poklidu odloučený od civilizace někde v Himálajích... Pokud se tedy ani vprostřed jara nemůžete stále zbavit jarní únavy, možná vám jen chybí céčko...

Lék na všechno

Na jakém principu vitamin C funguje? Je to silný antioxidant, který pomáhá neutralizovat škodlivé vlivy volných radikálů v buňce, tkáních a orgánech. Volné radikály, nežádoucí produkt látkové výměny, zvyšují riziko nádorových a cévních onemocnění, poškozují genetický materiál a urychlují stárnutí.

Většina zvířat a rostlin si přitom céčko v dostatečném množství vyrábí sama, až na několik málo druhů - a člověka. Na základě toho vědci odvodili, že pokud bychom dokázali hladinu tohoto vitamínu ve svém těle dostat na úroveň běžnou u zvířat, naše zdraví by to výrazně posílilo. Světznámý biochemik a dvojnásobný nositel Nobelovy ceny Linus Pauling, velký vyznavač užívání vysokých dávek vitamínu C coby léku na všechno od nachlazení po rakovinu, sám bral 12 000 mg a během nemoci až 40 000 mg céčka denně! A protože se dožil více než 93 let, dá se usuzovat, že si rozhodně neuškodil...

Umíte ho brát?

Nejen při stresu, ale i při fyzické zátěži či onemocnění se spotřeba vitamínu C výrazně zvyšuje. Proto by lidé žijící ve stresu, podávající fyzické výkony, sportovci, ale i osoby s organismem, který je po zimě zdevastovaný „buřtovou stravou“, měli dbát mimo jiné i na zvýšený příjem vitamínu C. Většina lidí ovšem neumí brát vitamín C tak, aby jim byl patřičně k užítku. Céčko v pilulkách totiž organismus během dvou hodin vyloučí, protože nebývá vázá-

no na bioflavonidy - přírodní barviva obsažená v ovoci a zelenině. Tím vzniká takzvaný C komplex, který céčko v těle udrží až dvanáct hodin. Problém se snaží řešit třeba vitamin C se šípkem, který dostanete v lékárnách. Ještě lepší však je přidat céčko neboli kyselinu askorbovou do ovocné šťávy bohaté na přírodní barviva (z mrkve, z červené řepy, z borůvek...). Vadí ovšem jiná věc... Velká dávka vitamínu C nut-

Když céčko
schází...

Projevy mírného nedostatku: zpomalený růst, zvýšená kazivost zubů, narušená stavba kostí v dětství, krvácení do kloubů, kloubní deformace, malá odolnost vůči infekcím, zvýšená únava, žaludeční problémy, lámavé vlásce, snížená tvorba mléka u kojících žen

Projevy extrémního nedostatku: avitaminóza a následné kurděje, anémie, krvácivost, otok kloubů a dásní, ztráta zubů, křehkost kostí, sterilita, časté infekce, svalová atrofie, žaludeční vředy



UPOZORNĚNÍ Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře. **Kontakt na léčítele na str. 82.**



Jak céčko pomáhá

Aktivizuje buněčný metabolismus, zvyšuje energii, posiluje imunitu, chrání před nachlazením a infekcemi, redukuje závažnost a délku různých onemocnění, zbavuje škodlivin, pomáhá eliminovat účinek řady rakovinotvorných látek, brání tvorbě rakovinotvorných nitrosaminů, podporuje tvorbu červených krvinek, stavbu pokožky, kostí a zubů i zpevňování cévních stěn, pomáhá udržovat dobrý stav zubů, kostí, krevního řečiště, působí při vsířebání, využití a ukládání železa v těle, spolu s kyselinou listovou stimuluje zránění červených krvinek, pomáhá uvolnit a využít energii z potravy, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zvyšuje a obnovuje fyzickou výkonnost, podporuje imunitu, urychluje hojení ran, podporuje obnovu vazivové tkáně a celkově zlepšuje regenerační schopnosti organismu, účastní se tvorby kolagenu a chrupavky i syntézy nadledvinových hormonů, zvyšuje pevnost pokožky, zmírňuje tvorbu vrásek, pomáhá předcházet vzniku očních chorob spojených se stárnutím, pozitivně působí na mozkové funkce.

ně překyslí tělo, což – jak víme z mnoha předchozích článků na těchto stránkách – nikdy není k dobru. Pro naše tělo optimální je zásadité pH kolem 7,5, jež odpovídá pH krve. Problém se dá ovšem snadno vyřešit, když kyselinu askorbovou doplníme poloviční dávkou bezchlíkové sody z lékárny (na dva váhové díly kyseliny askorbové jeden váhový díl sody) a oboje společně rozmícháme ve šťávě. Jen musíme počítat s chvilkovou bouřlivější šumivou reakcí a použít větší sklenici, aby nápoj nepřetekl.

Denní dávka

Jaká by tedy měla být doporučená denní dávka vitamínu C ve skutečnosti? 3 až 6 g (tedy 3000 až 6000 mg) snese většina z nás denně rozložené do dvou dávek. Vrchovatá moka lžička pak představuje zhruba 3 g. Na tomto množství (tedy moka lžička kyseliny askorbové plus půl moka lžičky sody) rozmíchané v čerstvé ovocné šťávě můžeme začít a dále přidáváme po 1 g kyseliny askorbové denně. Tedy druhý den 4 g, třetí den 5 g... Zpravidla u dávky kolem 12 g (nebo i mnohem výše) se dostaví průjem. Znamená to, že následující den dávku o 1 g snížíme... Postupně takto stanovíme svou optimální denní dávku vitamínu C, jíž se držíme. Je přitom neobyčejně výhodné si pořídit opravdu kyselinu askorbovou v prášku a nikoli vitamin C v tabletách. Protože zatímco kilo kyseliny askorbové (tedy milion mg) seženete na internetu už za necelých 800 Kč, vitamin C se 180 tabletami po 1000 mg (tedy pouhých 180 000 mg) přijde téměř na 700 Kč a vyjde tedy několikanásobně draž!

Zvýšený přísun céčka

Ten je nezbytný zejména při nachlazení, alergiích, během chřipkových epidemií, při zánětech močových cest, sliznic či kůže, při chronických a akutních bolestech, stresu, popáleninách, v tě-



hotenství, při krvácivosti dásní, kývání zubů, parodontóze, při inverzi, během pooperační péče... S vysokými dávkami céčka je ovšem nutné zároveň podávat látky, které se s vitamínem C spotřebovávají - minimálně kyselinu listovou, vitamíny B6, B12, zinek a - jako ochranu před ledvinovými kameny - hořčík. I tu je pro zvýšení účinku vhodné doplnit o vitamin C2 - bioflavonidy, vápník a vitamin E. Někteří lidé přitom dobře snášejí pouze přírodní vitamin C. Nejen těm bych rád připomněl tzv. zelený nápoj, o kterém jsem psal v čísle 7-8/2009 Receptů.

Více druhů askorbátu

Existuje přitom více druhů askorbátu. Nejméně vhodný, ovšem nejsnáze dostupný je askorbát sodný. Naproti tomu pro většinu lidí bývá nevhodnější askorbát vápenatý, protože nám zpravidla chybí dostatek vápníku. Osoby s vysokým tlakem by zase měli dát přednost askorbátu draselnému, což je vitamin C s hydrochloridem draselným, který pomůže odbourat například otoky a únavu. U všech askorbátů přitom platí, co už bylo zmíněno výše - že je potřeba doplnit je o bioflavonidy kvůli prodloužení účinku. Lze přitom jednotlivé druhy střídát, rozhodně se ale nesmějí míchat! ■

inzerce

NATUR APATYKA

NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústřední, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

GLUCAN EX

- obsahuje ostropestlec pro láteřní onemocnění
- podporuje funkci játer a upravuje krevní tlak
- podporuje vylučování toxických látek z organismu
- posiluje organismus před škodlivým zářením, elektromagnetem apod.

Dr. TABLETA

- tablety z hlívy ústřední s BETA-GLUKANEM
- pomáhají upravit imunitní systém
- upravují hladinu cholesterolu
- pomáhají při zácpě a na žaludeční potíže apod.



Navštivte naše prodejny, kde můžete přípravky zdarma ochutnat a dozvědět se všechny jejich účinky a poznat i celou nabídku výrobků NATUR APATYKA. Tekuté přípravky, dětské Medicínky, tablety, sirupy, olejčky a krémy pro zdraví dětí i dospělých.

ČÁSLAV

Gen. Fr. Moravce 60
286 01
telefon: 724 700 396

KOLÍN

Zámecká 80
280 02
telefon: 724 700 396

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Posáz Krajinská
Krajinská 31
370 01
telefon: 724 188 246

KRALUPY NAD VITAVOU

Přemyslova 1050
278 01
telefon: 603 572 559

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Senovážné nám. 9
370 01
telefon: 732 867 571

KUTNÁ HORA

Husova 139
284 01
telefon: 724 700 396

HLINSKO

Poděbradovo náměstí 45
okr. Chrudim
539 01
telefon: 724 700 396

PRAHA

Vinohradská 172, Praha 3
130 00
telefon: 776 563 435

KLADNO

Gorkého 8
272 01
telefon: 724 252 414

SLANÝ

Masarykovo nám. 8
274 01
telefon: 724 168 107

Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o.,
Pod Nádražím 1608, Čáslav 286 01
info@naturapatyka.cz, tel.: 724 700 396

www.naturapatyka.cz



CESTA KE ZDRAVÍ