Vitamín C není jen o imunitě

*Vitamín C je králem vitamínů. Abyste ale využili jeho plný potenciál, musíte ho konzumovat ve správném množství. Před jakými tělesnými neduhy vás „céčko“ ochrání? Musíte žvýkat kyselé pomeranče, nebo ho stačí polykat v tabletkách?*

Dopřáváme si spousty citrusů, abyste si posílili imunitu? Děláte dobře, ale mohli byste dělat ještě lépe. Existuje řada dalších potravin, které vás lépe „nadopují“ vitamínem C. Možná rostou přímo na vaší zahrádce. Pokud je budete konzumovat spolu s multivitamínem z přírodních surovin, jako je například VITAMINERAL, uděláte významný krok pro vaše zdraví.

**Kde najdu nejvíce přírodního vitamínu C?**

Sestavili jsme pro vás unikátní seznam **nejlepších přírodních zdrojů** „céčka“. Jeho uvedené množství je na 100 gramů dané potraviny.

* **Šípky** - 200 až 500 mg
* **Černý rybíz** – 50 až 400 mg
* **Červená paprika** - 190 mg
* **Petržel** – 130 mg
* **Zelená paprika** – 120 mg
* **Růžičková kapusta** – 115 mg
* **Chilli paprička** – 110 mg
* **Kiwi** – 100 mg
* **Brokolice** – 100 mg
* **Květák** – 75 mg (snese i tepelnou úpravu)
* **Jahody** – 60 – 70 mg
* **Papája** – 60 mg
* **Zelí** – 49 mg (obsahuje céčko v takové formě, která vydrží tepelnou úpravu)

*„Dlouhodobé skladování způsobí v potravinách pokles vitamínů C. Výjimkou je červená řepa, v níž se jeho obsah časem naopak zvyšuje.“*

**Je vitamín C jen o posílení imunity?**

Vitamin C, nebo také kyselina askorbová, je spolehlivý zabiják virů, ale umí toho mnohem více. Je to **silný antioxidant**, který ničí tělu nebezpečné volné radikály. Podporuje **tvorbu bílých krvinek, vývoj zubů, chrupavek i kostí**. Urychluje **hojení zranění** a popálenin. Navíc příznivě působí na krevní tlak a hladinu cholesterolu. V neposlední řadě **brání vzniku srdečně-cévních onemocnění.**

**Jak se projeví nedostatek vitamínu C**

*„Důležitost vitamínu C lidstvo odhalilo již před 250 lety, kdy jeho akutní nedostatek způsobil námořníkům kurděje.“*

Nedostatek vitamínu C vám může nastartovat tyto komplikace:

* ztráta pružnosti cév
* podkožní krvácení
* modřiny a otoky po lehkých úrazech
* vypadávání vlasů a zubů
* bolesti kloubů

U dětí se deficit vitamínu C projevuje těmito příznaky:

* neklidné chování
* chudokrevnost
* poruchy kostnatění

**Jaká je ideální denní dávka vitamínu C?**

Lékaři doporučují, aby ženy přijali denně **80 mg** tohoto vitamínu. Muži potřebují zhruba o **10 mg** více. Pokud vykonáváte těžkou práci, dopřejte si dalších **10 mg** céčka denně „na přilepšenou“. Nic se vám ale nestane, pokud přijímáte o trochu méně či více vitamínu C.

Při silné únavě, nachlazení, případně počínající viróze, však potřebná dávka činní neuvěřitelných **500 až 1000 mg** vitamínu C denně – tedy tolik, kolik zdravý organismus přijme za téměř celý týden. Také kuřáci by měli zvýšit svůj příjem vitamínů C na **115 mg** denně. Multivitamín VITAMINERAL vám spolehlivě dodá potřebnou denní dávku vitaminu C.

*„Jelikož se Vitamin C v těle neuchovává, jeho přísun musíte pravidelně doplňovat!”*

*„Ve vyspělých zemích lidé přijmou až 50 % celkového množství vitamínu C ve formě potravinových doplňků, jako je VITAMINERAL.”*

**Kdy je vitamínu C příliš?**

Céčko je jeden z nejbezpečnějších vitamínů. Jeho **přebytky vyloučíte močí** a nijak nepoškodí váš organismus. Studie prokázaly, že jen extrémní dávky vitamínu C mohou způsobit **nevolnost či křeče břicha**.

*„Extrémní dávky vitamínu C někteří zahraniční lékaři využívají pro léčbu rakoviny. Nedávná studie prokázala, že vitamín C skutečně zpomaluje rozvoj zhoubných nádorů. Nitrožilní aplikace velkého množství vitamínu C přesto zůstává kontroverzní.“*

**Přírodní vitamín C, nebo potravinové doplňky?**

Mnoho odborníků, včetně renomovaného kardiologa Thomase Levyho, doporučují polykat céčko jako doplněk stravy. Z těch kvalitních je to například multivitamín VITAMINERAL. Běžnou stravou totiž nezískáte dostatečné množství vitamínu C.