

Zázračné účinky vitamínu C

Látky pro naše tělo nezbytně potřebné a nenahraditelné označujeme obecně jako esenciální. Určitou skupinu těchto látek označujeme jako vitamíny (vita = život, vital = životně důležitý).

Všechny vitamíny jsou pro nás důležité. U některých nejsou projevy jejich nedostatku (tzv. avitaminóza, hypovitaminóza) tak zřejmé a projeví se až za nějaký čas. Současně je nutné si dát pozor i na opačný extrém, a to předávkování vitamíny (tj. hypervitaminóza), které může být závažné. Některé vitamíny si umíme syntetizovat sami, jiné musíme získávat z potravy či doplňků stravy.

S vlastní výrobou vitamínů nám pomáhají bakterie, které jsou součástí střevní mikroflóry. O takové bakterie musíme pečovat a vytvářet jim dobré životní podmínky. Některé mikroorganismy jsou schopné syntetizovat vitamíny skupiny B – B1 (thiamin), B2 (riboflavin), B3 (kyselina nikotinová), B5 (kyselina pantothenová), B7 (biotin), B9 (kyselina listová) a B12 (cyanocobalamin).

Vitamín C, neboli kyselina askorbová (ascorbutus – proti kurdějím), patří do druhé skupiny, kterou syntetizovat naše tělo neumí a musíme ho tak přijímat v potravě či doplncích stravy.

VITAMÍN C DÍKY KOMPLEXNÍM A PROSPĚŠNÝM ÚČINKŮM PŘÍSPÍVÁ K:

- protizánětlivým procesům
- hojení ran a popálenin
- prevenci vzniku aterosklerózy (kornatění tepen)
- prevenci hypertenze (vysokému krevnímu tlaku)
- prevenci kardiovaskulárních nemocí (napomáhá i vzniku oxidu dusnatého, který rozšiřuje cévy)
- omezení výskytu diabetických komplikací
- zvyšování odolnosti vůči stresu
- boji s únavou
- zpomalování stárnutí
- zvyšování kvality života

HISTORIE

V dávných prehistorických dobách si náš organismus uměl syntetizovat vitamín C sám. Bohužel jsme tuto schopnost ztratili, protože jsme konzumovali potravu bohatou na vitamín C. V dnešní době by se nám

tato schopnost opět velmi hodila. Jak se naši předci začali vzdalovat přírodě a přišly klimatické změny zapříčiňující jiné složení našeho jídelníčku, pociťovalo naše tělo stále větší nedostatek vitamínu C a trpělo závažnými zdravotními problémy. K nejznámějším onemocněním z nedostatku vitamínu C patří kurděje².

Kurdějemi lidé trpěli po dlouhá staletí. Až v 16. století se začínají objevovat první pokusy o léčení. Francouzský mořeplavec Jacques Cartier při expedici do zálivu Sv. Vavřince v roce 1536 léčil svoji nemocnou posádku pomocí odvaru z borového jehličí (obsahuje vitamín C). Doporučili mu to místní indiáni. Bohužel lékařská obec v Evropě tento způsob léčby nepřijala, a tak kurděje sužovaly námořníky dalších 200 let.

Za úspěšný počátek léčby nedostatku vitamínu C v lidském organismu považujeme polovinu 18. století, kdy se britský lékař James Lind snažil zvýšit bojeschopnost námořnictva, které terorizovala úplavice, kurděje a tyfus. Zavedl průkopnická hygienická pravidla jako jsou odšívování, praní oděvů a lůžkovin, dezinfekci, dezinsekci, deratizaci a izolaci nemocných. Kromě toho upravil i složení stravy, do které zařadil citrusové plody a destiloval mořskou vodu, aby zajistil dostatečný přísun čerstvé vody.

Izolace molekuly a určení struktury vitamínu C se však uskutečnily až

ve 20. letech 20. století. Podařilo se to maďarskému chemikovi Albertu Szent-Györgimu z paprik. A tak byla uvolněna cesta k výrobě pravděpodobně nejužívanějšího léku a doplňku stravy na Zemi.

K ČEMU NAŠE TĚLO VITAMÍN C POTŘEBUJE?

Vitamín C se účastní mnoha oxidačně-redukčních dějů, při kterých působí jako součást mnoha enzymatických reakcí – biosyntézy kolagenu (součást kůže, kostí, zubů, šlach, plotének, cév...), karnitinu (nezbytný pro přenos mastných kyselin do mitochondrií – nejdůležitější zdroj energie každé buňky), neurotransmiterů, noradrenalinu a peptidových hormonů.

Podílí se na regulaci metabolických procesů aminokyselin a zlepšuje resorpci železa (jeho regenerace), tudíž souvisí i s krvetvorbou. Je důležitý pro správné fungování imunitního systému (využití DHA aktivovanými neutrofily) a díky svým antioxidačním účinkům představuje ochranu před negativním působením reaktivních sloučenin kyslíku, které hrají roli v řadě patologických procesů.

VITAMÍN C JAKO ANTIOXIAN

Přílišnou koncentrací volných radikálů vzniká v těle tzv. oxidační stres, jehož důsledkem dochází ke značnému poškození všech buněk.

Organismus musíme chápat jako společenství, které se neustále vyvíjí a obnovuje, především dle informací zapsaných a uložených v naší DNA. A právě narušením DNA volnými radikály dochází k chybám při syntéze stavebních látek buněčných struktur, vývoji anomálií a poruch způsobujících nemoci a stárnutí. Dnes již dokážeme míru oxidačního stresu kvantifikovat, např. stanovováním hladin malondialdehydu a vhodnou léčbou (mimo jiné zvýšeným příjmem vitamínu C) jej i eliminovat.

Avšak bez pestré, kaloricky vyvážené stravy, bez dostatečného pohybu na čerstvém vzduchu, bez snahy eliminovat každodenní stres, nebudou žádné antioxidanty spolehlivě fungovat v jakékoli koncentraci.



Doplňek stravy

NEJLEPŠÍ ZDROJE VITAMÍNU C V PŘÍRODĚ

K dobrým přírodním zdrojům vitamínu C patří především ovoce, jako jsou jahody, rybíz, ostružiny, jablka, višně, kiwi, citrusové plody, šípek, rakytník. Ze zeleniny je to pak brokolice, kapusta, květák, brambory, rajčata, papriky, petržel a křen.

CO SNIŽUJE OBSAH VITAMÍNU C V POTRAVINÁCH A JAK TOMU PŘEDEJÍT?

Kyselina askorbová je značně reaktivní sloučenina, která reaguje s kovy (železo, měď) a kyslíkem (dlouhodobé skladování). Její degradaci urychluje teplota (dlouhé vaření, smažení), což obsah vitamínu C v potravinách značně snižuje. Nicméně vhodná tepelná úprava může zlepšit dostupnost i stravitelnost některých látek nebo snížit toxicitu např. obranných rostlinných látek – lektiny, alkaloidy. Obecně je dobré konzumovat ovoce i zeleninu čerstvé, nejlépe sezónní. Vhodnou úpravou pro uchování je zamrazování nebo sušení (vakuování nebo lyofilizace).

KOLIK VITAMÍNU C POTŘEBUJEME?

Doporučená denní dávka pro dospělého zdravého člověka je

80-100 mg/den. Renální práh pro askorbát je cca 200 mg/den, což znamená, že při vyšší koncentraci vitamínu C v krvi je přebytek vyloučen ledvinami.

Avšak při zvýšené tělesné aktivitě, při chronických zánětech, infekčních chorobách, rekonvalescenci po úrazech, metabolických poruchách (např. železa), vyčerpání stresem a únavě je velmi vhodné příjem zvýšit, a to jednak konzumací kvalitního ovoce i zeleniny a též vhodnými přípravky s obsahem vitamínu C. „Vhodným“ přípravkem myslíme především jeho dobrou biologickou dostupnost³, pozvolné uvolňování a minimální dráždivost.

A podle takových pravidel pro vás vyrábíme přípravek **C-KOMPLEX, 30 KAPSLÍ**, který obsahuje i tolik potřebný rutin a extrakt z šípku pro lepší účinek a dostupnost vitamínu C.

Jezte, pijte zdravě a užívejte si zázračného vitamínu C.

Text: PharmDr. Marcel Cech

1 – syntetizovat = uměle vyrábět

2 – kurděje jsou onemocnění, které se projevuje zejména zhoršením hojení ran, zvýšenou krvavostí všech orgánů, vypadáváním zubů, zhoršenou imunitou, otoky, anemii a mohou končit smrtí

3 – biologická dostupnost = množství léčiva z dávky obsažené v přípravku, které se dostává ve farmakologicky aktivní formě do krve