

Objednáací číslo: 5105

Vitamín C je obsažen v mnoha čerstvých rostlinných potravinách. Nejbohatšími zdroji jsou plody černého rybízu, šípku, angreštu, citrusové plody, brokolice, květák, paprika a v neposlední řadě také petrželová nať. Vitamín C je ve vodě rozpustný a řadí se mezi antioxidanty, jež v organismu omezují nadměrnou produkci volných radikálů. Aktivuje produkci protilátek a interferonu, tzn., že stimuluje nespecifickou obranyschopnost organismu proti infekcím. V lidském organismu se kyselina askorbová účastní důležitých metabolických procesů včetně syntézy bílkovin a regulace výměny uhlohydrátů. Aktivuje tvorbu bílkoviny kolagenu, která je jednou ze stavebních látek v mezibuněčné hmotě, chrupavkách, kostech, zubní tkáni a kůži. Vitamín C spoluzajišťuje normální elasticitu krevních cév, snižuje propustnost kapilár a zajišťuje normální srážlivost krve. Kyselina askorbová je zapotřebí pro správnou činnost nervové tkáně a žláz s vnitřní sekrecí, pro vstřebání železa v trávicím systému a krvetvorbu. Dále reguluje produkci „špatného“ LDL cholesterolu a „dobrého“ HDL cholesterolu. Lidské tělo neumí uchovávat zásoby vitamínu C, a proto ho musíme tělu pravidelně dodávat stravou či formou potravinových doplňků. Přísun kyseliny askorbové je zvlášť zapotřebí při zvýšené fyzické i psychické zátěži, při stresu, v období virových a bakteriálních epidemií, při chorobách trávicího a oběhového systému. Je nutné si rovněž pamatovat, že kouření a požívání alkoholických nápojů zrychlují přeměnu kyseliny askorbové do neaktivních sloučenin. Při nedostatku vitamínu C dochází ke zpomalení tělesných funkcí, proto lidé s nedostatečným příjmem vitamínu C bývají snadněji unaveni. Následně se deficit vitamínu C projevuje snížením práce schopnosti, zvýšenou únavou, krvácením z dásní a snadnou tvorbou hematomů. Dále dochází k celkovému snížení odolnosti organismu vůči infekčním zárodkům.

Použití: Doporučená denní dávka vitamínu C je individuální v závislosti na věku, pohlaví, fyzické a psychické zátěži a na ročním období. Práškový vitamín C se doporučuje užívat denně v několika malých dávkách nejlépe v nápojích – minerálkách a čajích. Teplota nápojů by vzhledem k termostabilitě vitamínu C neměla přesáhnout 40 °C. Denní doporučená dávka pro dospělé osoby je 60–100 mg, pro těhotné a kojící ženy 80–100 mg a pro děti 40–50 mg. Vitamín C by měli ve zvýšené míře užívat kuřáci, protože právě jejich organismus má podstatně větší spotřebu tohoto vitamínu. Odborný svět jej doporučuje užívat jako prevenci proti bakteriálním a virovým onemocněním.

Upozornění: Nadměrně vysoké dávky vitamínu C mohou v některých případech vyvolávat příznaky podráždění sliznice zažívacího traktu – nevolnost, zvracení, průjem. Nadbytečné vylučování kyseliny askorbové (spolu s jejími odvozeninami) močí snižuje pH moči, a může tak napomáhat tvorbě močových kamenů.

Skladování:

Uvedená trvanlivost éterického oleje se uchováváním v temném a chladném prostředí podstatně prodlužuje (nejlépe v chladničce při teplotě 6–10 °C).

Spotřebujte nejlépe do data uvedeného na obalu. Číslo šarže a objem vyznačen na obalu.