

WEBMED.CH

PDF - Vitamin C - Kurzfassung

Vitamin C mit Langzeitwirkung Vitaler Schutzpatron Ihres Körpers

schützt vor:
Sauerstoffradikalen
Inaktivierung von Schutzenzymen
Eiweißverzuckerung in den Blutgefäßen
Oxidation der Blutfette
Schwermetallaufnahme

unterstützt /stärkt:
Nervenkostüm
Immunabwehr
Energiebildung über Carnitin
Cholesterinstoffwechsel
Bildung von Gehirnhormonen
Bildung von Kollagen
Magensaftsekretion

Vitamin C mit Langzeitwirkung dient der gezielten Nahrungsergänzung. Aufgrund seiner langsamen und gleichmäßigen Freisetzung aus den ummantelten Kristallen ist es gut für die Langzeitversorgung des Körpers mit Vitamin C geeignet. Insbesondere über Nacht, wenn keine Vitamin C-Zufuhr über die Nahrung erfolgen kann, gewährleistet Vitamin C mit Langzeitwirkung die nach neuen Erkenntnissen wichtige Versorgung mit Vitamin C.

Was bewirkt Vitamin C im menschlichen Körper ?

● Vitamin C ist mit das wirkungsvollste wasserlösliche Antioxidans. Im Körper wird es belastungsabhängig verbraucht und muss deshalb ständig in ausreichender Menge von außen zugeführt werden. Allein acht lebensnotwendige Enzyme sind in ihrer Wirkungsweise auf Vitamin C als Co-Faktor angewiesen. Sinkt die Vitamin C-Konzentration, so fallen wichtige Zellfunktionen aus.

- Vitamin C wirkt den Gefäßschädigungen durch den Alterungsprozess oder durch den Diabetes entgegen, indem es Eiweißverzuckerungen in den Blutgefäßen vermindert und oxidative Veränderungen reduziert
- Vitamin C ist wesentlich für die Kollagenbiosynthese und damit für die Gewebs- und Knorpelbildung und für die Stabilisierung der Gefäßwände.
- Vitamin C beeinflusst die Cholesterinbildung im positiven Sinne.
- Vitamin C ist beteiligt an der Carnitin-Synthese und somit an der Energiebildung durch die Fettverbrennung.
- Vitamin C fördert die Bildung von Nebennierenhormonen und unterstützt die Stressbewältigung.
- Vitamin C wird für die Neurotransmitter-Synthese benötigt. Es stärkt daher die Nervenfunktionen.
- Vitamin C, in ausreichender Menge, ist notwendig für die Samenbildung des Mannes.
- Vitamin C ist notwendig für den Tyrosin-Metabolismus und ist für den Abbau zyklischer Aminosäuren unentbehrlich.
- Vitamin C trägt zur Entgiftung von krebserregenden Stoffen wie den Nitrosaminen bei und vermag den Körper bei Schwermetallbelastungen zu schützen.
- Vitamin C entgiftet leberschädigende Stoffe, bakterielle Toxine, und beschleunigt den Abbau von Alkohol.
- Vitamin C fördert über die Beeinflussung von Gastrin die Bildung von Magensaft.
- Vitamin C trägt zur Senkung des Histamingehaltes im Blut bei, der bei Allergien erhöht ist.
- Vitamin C ist essentiell für die Immunabwehr. Nobelpreisträger Pauling empfahl daher bei schwerer immunologischer Belastung täglich bis zu 20 g Vitamin C, um einem Mangel vorzubeugen. Seit 1997 haben wir auch eine Erklärung für seine Hypothese. Das größte Immunsystem ist im Darm lokalisiert. Es wird über das Gehirnhormon TRH (Thyreotropin Releasing Hormon) und damit über unseren Kopf gesteuert. Die Bildung dieses Steuerhormons ist Vitamin C-abhängig. Hieraus ergibt sich die Notwendigkeit einer dauerhaften Vitamin C-Versorgung, auch und insbesondere über Nacht. So wie man sich fühlt, ist auch das Immunsystem.
- Wachstum und Knorpelbildung) und CRH (Stressregulation).

Wodurch wird Vitamin C verbraucht ?

Belastungen und Stress führen im Körper zu oxidativem Stress, zur Bildung so genannter freier Sauerstoffradikale. Diese werden in der wässrigen Phase der Zellen und der Organe vorrangig durch Vitamin C entschärft (abgefangen), bevor sie Schaden anrichten können. Vitamin C wird dabei aufgebraucht und fehlt dann für vitale Funktionen.

Vitamin C opfert sich außerdem für das Vitamin E, indem es die freien Elektronen vom Vitamin E-Radikal übernimmt und dadurch Vitamin E regeneriert.

Tiere und auch ein Teil der Eskimos vermögen noch selbst Vitamin C im Körper zu bilden. Bei Stress erhöhen sie die Vitamin C-Biosynthese, um ihren Organismus vor den vermehrten freien Sauerstoffradikalen zu schützen. So hat man entdeckt, dass aus dem Winterschlaf aufwachende Tiere Riesenmengen an Vitamin C produzieren und die Vitamin C-Konzentration

in der Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit sowie in den Gefäßen stark erhöhen . Damit schützen sie ihre Nerven-, Muskel- und Gefäßzellen vor dem oxidativen Stress, der durch die sauerstoffreiche Wiederdurchblutung (Reperfusion) einsetzt. So sind sie für die Aufwärmphase und die Sauerstoffaufnahme gut gewappnet. Ist der Stress vorbei, fahren sie ihre Vitamin C-Biosynthese auf ein Normalmaß herunter. Vitamin C beugt daher Schäden durch Untersauerstoffversorgung physiologisch vor.

Die Natur lehrt uns damit, den Vitamin C-Verzehr dem jeweiligen Bedarf anzupassen.

Der individuelle Vitamin C-Bedarf wird von vielen Einflussfaktoren bestimmt:

Stress durch extreme psychische Belastung und körperliche Leistungsanforderung.
Schwangerschaft und Stillzeit weisen einen erhöhten Vitamin C-Bedarf auf.
Belastungssituationen wie Verletzungen oder operative Eingriffe und insbesondere bei verbrauchenden oder chronischen Krankheiten.
Rauchen und Alkoholkonsum verbrauchen 3 - 4 mal mehr Vitamin C
Umweltgifte brauchen vermehrt Vitamin C auf.

Wie kann der tägliche Vitamin C-Bedarf gedeckt werden ?

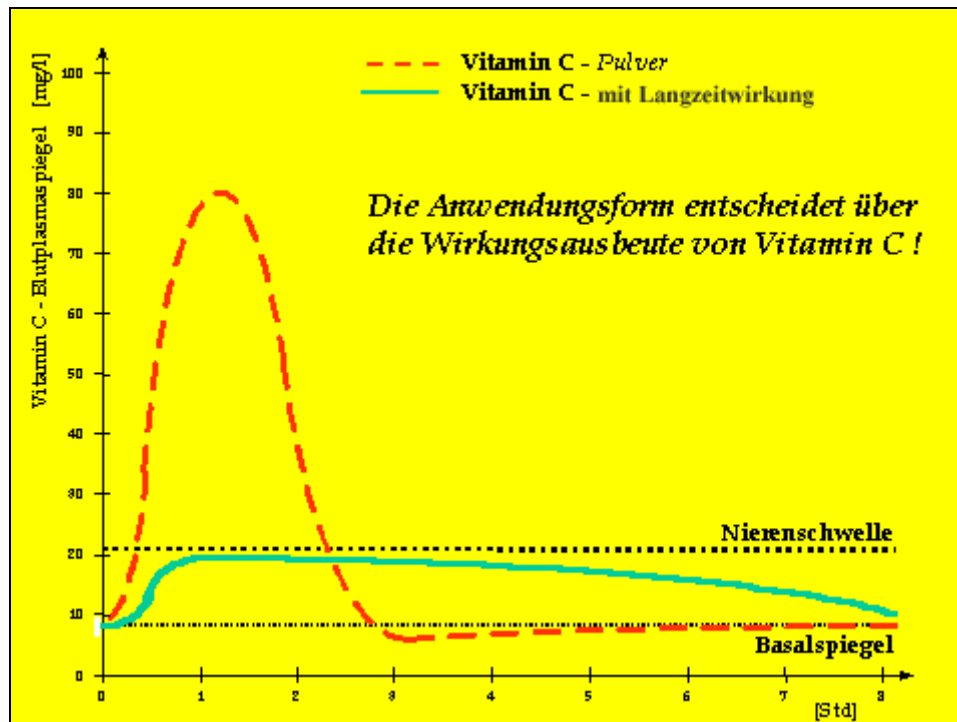
Der Mensch ist fast ständig Belastungen ausgesetzt. Wachstum im Kindesalter, Pubertät, Berufs- und Familienleben, Überforderungen, Genussmittel, Umwelt, Altern und Krankheiten führen zu biologischem Stress. Unausgewogene Ernährung sowie der Verlust an Vitamin C bei der Nahrungszubereitung und Lagerung erfordern deshalb eine bewusste Nahrungsergänzung mit Vitamin C, wenn man die Schutzwirkung des Vitamin C nutzen möchte.

Da Vitamin C gewöhnlich in den Frucht- und Gemüsezellen lagert und beim Verdauungsvorgang stetig abgegeben wird, wurden **Retard-Zubereitungen** entwickelt, die Vitamin C in umhüllter Form (auch Pellets genannt) enthalten und das Vitamin C langsam und gleichmäßig abgeben. Dadurch kommt die gesamte Vitamin C-Menge zur Wirkung und wird nicht vorzeitig, wie beim Verzehr von bloßem Vitamin C-Pulver, über die Niere ausgeschieden.

Vitamin C mit Langzeitwirkung gewährleistet eine gleichmäßige Freisetzung des Vitamin C und sorgt so über 5 -8 Stunden für einen ausreichend hohen Vitamin C-Blut- und Gewebespiegel. Diese Langzeitversorgung ist besonders wichtig, um einen ausreichenden Vitamin C-Spiegel über Nacht zu gewährleisten.

Gleichzeitig bewirkt die kontrollierte Freigabe des Vitamin C eine bessere Magen-Darm-Verträglichkeit und abends Ruhe zum Einschlafen.

Der Wirkungsspiegel von Vitamin C: Vergleich zwischen Vitamin C-Pulver und Vitamin C Langzeitwirkung:



Neben Vitamin C mit Langzeitwirkung, das insbesondere die wässrige Phase schützt, sollte möglichst noch Q10 als Monopräparat eingenommen werden, um die Zellmembranen im Körper zu schützen und um **bioenergetische Reserven** zu bilden.

