

Die Bedeutung von Vitamin C

Vitamin C ist allgemein als Radikalfänger und immunstärkendes Vitamin für den menschlichen Körper bekannt. Es ist aber ebenso wichtig für das Stabilitätsgewebe des menschlichen Körpers. Bildlich gesprochen würden wir uns ohne Vitamin C in einem formlosen Zustand befinden. 30% des Körpers besteht aus Strukturgewebe (Bindegewebe, Arterien, Venen etc), das dafür sorgt, dass alles an seinem rechten Platz sitzt. Die Arterienwände wiederum können wir mit einem Gartenschlauch vergleichen, der elastisch und weich wirkt und dennoch druckfest bleibt, wenn er mit genügend Vitamin C versorgt wird. Nun hat aber die Wissenschaft herausgefunden, dass der menschliche Körper vor ca. 25 Millionen Jahren durch einen genetischen Defekt verlernte, aus Blutzucker selber Vitamin C herzustellen. Speziell das Herz-Kreislauf System ist auf eine tägliche ausreichende Vitamin C Zufuhr angewiesen. Mit einer höheren Einnahme von Vitamin C (bis 1000mg) könnten die Herz-Kreislauf Erkrankungen (Schlaganfall und Herzinfarkt) reduziert werden. Die von der WHO empfohlene Tagesmenge an Vitamin C (70mg) ist unzureichend! Tiere, die noch selbst Vitamin C im Körper herstellen, produzieren täglich umgerechnet auf das menschliche Körpergewicht 2000 – 20000 mg Vitamin C. Bedenken Sie, ein chronischer Vitamin C Mangel über Jahre oder Jahrzehnte, lässt einen Organismus zuviel Cholesterin und andere Blutfette produzieren, um die Gefäßwände vor Schädigungen zu schützen! Diese überschießenden „Ausbesserungen“ bilden nun die berüchtigten atherosklerotischen Ablagerungen, welche die Blutgefäße verengen und letztlich zum Infarkt führen. Immer noch die Todesursache Nr. 1 in unseren Breiten. Ein gutes Vitamin C Produkt ist dies aus der Ester Gruppe. Es wirkt viermal so gut wie herkömmliches Vitamin C durch Bioflavonoide und ist magenfreundlich. Gerne berate ich Sie bei der Produktauswahl.