

**Pyt. Dlaczego witamina C jest tak ważna dla ludzkiego organizmu???**

- Ponieważ jest niezbędna w większości biochemicznych procesów odpowiadających za nasze prawidłowe funkcjonowanie.

Jest tak potrzebna, a jednak jej nie wytwarzamy! Zwierzęta - tak, rośliny – tak. **A człowiek – nie.**

Dlatego **musimy** dostarczać ją w pożywieniu lub suplementować. I na pewno też trzeba dostarczać jej tyle ile potrzebuje nasz organizm. Absolutnie też nie można dopuszczać do jej braków.

**Pyt. Co powoduje niedobór witaminy C i jakie mogą być tego objawy niekorzystne dla organizmu?**

Najczęstsze objawy to:

- osłabienie ścian naczyń krwionośnych czyli osłabienie układu krążenia. Nie bez powodu po udarach czy wylewach lekarze zalecają duże dawki tej witaminy,
- obrzęk i bolesność stawów,
- utrudnione gojenie ran,
- trudności ze wzrostem kości po złamaniach,
- szkorbut i krwawienie dziąseł,
- suchość i szybkie starzenie się skóry.

**Pyt. A jakie jeszcze może mieć znaczenie dla dobrego funkcjonowania organizmu?**

- jest bardzo silnym antyoksydantem /przeciwutleniaczem/. Spowalnia procesy starzenia,
- **ma działanie przeciwnowotworowe!** Nie bez powodu podaje się dożylnie jedną z form witaminy C podczas chemio- i radioterapii. Działa cytostatycznie na komórki rakowe i wspomaga trudne procesy powrotu do zdrowia.
- **wspomaga odchudzanie, „zrzucanie zbędnych ” kilogramów!!!**
- wpływa na stabilizację psychiki,
- a palacze papierosów zawsze powinni ją mieć przy sobie! Blokuje wchłanianie metali ciężkich!

**Pyt. Czy powinno się witaminę C suplementować?**

- przy obecnie zanieczyszczonym środowisku ,co pociąga za sobą braki wielu składników odżywczych takich jak witaminy czy mikroelementy w spożywczych produktach, powinno się suplementować. Lekarze zalecają 50-100 mg dziennie . Zależy to też od wagi ciała / 1mg na 1 kg wagi ciała/ . A dzieciom więcej /2m na 1kg masy ciała/. Takie zalecenie musi o czymś świadczyć.

Może o tym , że młodemu, dojrzewającemu i rozwijającemu się organizmowi witamina C jest absolutnie niezbędna do prawidłowego rozwoju i uniknięcia wielu chorób!!!Młody organizm uodparnia się i rozwija w pełnym zdrowiu tylko wtedy gdy ma zapewnione witaminy i minerały.

Opracowała Lidia Silska