

Vitamin C Acerola 100 + E 15

Vitamin C Acerola

Die Herkunft der Acerola-Kirsche.

Die Acerola-Frucht, auch Kirsche der Antillen genannt, stammt aus Zentralamerika und Brasilien, wo sie noch heute zu finden ist. Sie ist eine der Vitamin-C-reichsten Pflanzen.

Die Besonderheit des natürlichen Vitamin C.

Im Gegensatz zum synthetisch hergestelltem Vitamin C enthält die Acerola-Kirsche noch weitere Substanzen wie Provitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Eiweiß, Eisen, Phosphor und Kalzium. Diese einmalige von der Natur gegebene Zusammensetzung verstärkt nach heutiger Kenntnis die zellschützende Wirkung des Vitamin C. Man schätzt, dass dieses natürliche Vitamin C eine doppelt so starke Wirkung aufweist als die künstlich hergestellte Ascorbinsäure. Es eignet sich für alle, die auf Zitrusfrüchte allergisch reagieren.



Der Vitamin-C-Bedarf.

Da der menschliche Organismus das Vitamin C nicht selbst produziert, sind wir auf eine zusätzliche Vitamin-C-Zufuhr angewiesen. **Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Vitamin-C-Zufuhr von täglich 70 - 100 mg.** Viele Ärzte halten das Doppelte für angebracht. Weitaus höher ist der Bedarf bei starker Belastung der körperlichen Abwehrkräfte, bei körperlicher und geistiger Anstrengung, bei einseitiger Ernährung und in Stress-Situationen. Deshalb ist es eine wichtige Biosubstanz für Manager und Angestellte, Studenten, Schüler, Schwangere, Sportler und Raucher. Bei Rauchern steigt der Vitamin-C-Bedarf sogar um das Vierfache.

Der wissenschaftliche Beweis.

Die wissenschaftlichen Arbeiten des zweifachen Nobelpreisträgers Linus Pauling haben die Bedeutung von Vitamin C für den menschlichen Organismus unter Beweis gestellt. Zusammen mit dem Mediziner Ewan Cameron entdeckte er die zentrale Bedeutung von Vitamin C bei der Synthese des Kollagens, eines der bedeutendsten Körpereiwieße. Ohne Kollagenbildung stirbt der Mensch an Skorbut.

Die positiven Wirkungen des Vitamin C.

Vitamin C schützt die Arterienwände, fördert den Abbau von Plaques, normalisiert die Produktion von Cholesterin, vermindert die sekundären Risikofaktoren in der Leber und entlastet die Wandspannungen bei Bluthochdruck und führt so zur Senkung erhöhten Blutdrucks. Bei Diabetes

gleicht Vitamin C erhöhten Blutzuckerspiegel aus, hilft den Insulinbedarf zu senken und vermindert die Harnzuckerausscheidung. Übertreffend ist der Schutz von Arterienwänden, wenn eine Tagesdosis von 200 mg Vitamin C im menschlichen Organismus verfügbar ist.

Vitamin C verfügt zudem über eine große antioxidative (zellschützende) Wirkung, bildet die physiologische Grundvoraussetzung für den Cholesterin-Abbau, sorgt für die Entgiftung der Leber und die Ausscheidung von Medikamenten und Chemikalien, fördert die Eisenresorption, ist außerdem an der Produktion des Schilddrüsenhormons und von Adrenalin/Noradrenalin beteiligt und für die Synthese von Neurotransmittern verantwortlich, fördert dazu noch die Wundheilung und kontrolliert und harmonisiert den Histamin-Spiegel im Blut und beugt dadurch Allergien, Asthma und Magengeschwüren vor.

Vitamin C bildet sozusagen die Voraussetzung für das Funktionieren des Immunsystems. Folgende körperliche Störungen können auf einen Mangel an diesem Vitamin hindeuten: Konzentrationsschwäche, leichte Depressionen, niedriger Blutdruck, Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Migräne, Neigung zu Übergewicht, trockene Augen, trockene Haut, Neigung zu Entzündungen, Neurodermitis, Gastritis, Bronchitis, Rhinitis, Arthritis, Zahnfleischbluten, schwaches Immunsystem, Hämorrhoiden, Besenreiser, Krampfadern, schlechte heilende Wunden, grauer Star, Thrombosen.

Vitamin C nimmt eine Doppelfunktion ein. Es hat eine positive Auswirkung auf die äußere Schönheit und auch auf das biologische Alter (auf Arteriosklerose und Zellularung). Das biologische Alter errechnet sich nach dem so genannten Arteriosklerose-Grad, der die Elastizität der Blutgefäße beschreibt.

Enrico Schüler - www.fit48.de - mail@schueler48.de - 06187/993069 - 01577/3375489

Vitamin E

Vitamin E ist ein starkes Antioxidans und verhindert u. a. die Oxidation körpereigener Fette. Es wirkt gegen Zellularung und verhilft zu jüngerem Aussehen, es versorgt den Organismus mit Sauerstoff, schützt die Lungen, beugt Thrombosen vor und beschleunigt Heilungsprozesse (z. B. bei Verletzungen). Es ist bekannt, dass Vitamin E das Nervensystem und die Retina schützt, das Herzkreislauf-Risiko senkt, etliche Krebsrisiken und das Alzheimer-Risiko reduziert.

Da Vitamin E ausschließlich von Pflanzen hergestellt werden kann, sind pflanzliche Lebensmittel auch gute Vitamin-E-Lieferanten. Allerdings schaffen es nur etwa 50 Prozent der Deutschen, ihren täglichen Vitamin-E-Bedarf über die Nahrung zu decken. Da der Körper jedoch Vitamin-E-Reserven mobilisieren kann, macht sich ein Vitamin-E-Mangel normalerweise erst nach jahrelanger Unterversorgung bemerkbar.

Das natürliche Vitamin E (d-alpha-Tocopherol) zeichnet sich durch eine zwei- bis dreimal so hohe biologische Aktivität aus wie das synthetische dl-alpha-Tocopherol. Vitamin E ist Bestandteil aller biologischen Membranen und man nimmt an, es könnte das wichtigste fettlöslich Antioxidans im Körper sein. Vitamin E verbraucht sich bei Reaktionen mit freien Radikalen und kann durch Vitamin C regeneriert werden. Es verhindert die Oxidation von Fetten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Vitamin-E-Zufuhr von 12 - 15 mg täglich.