



Kraft fürs Leben

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel—sondern durch den Lebenswandel“.

Vitamin C—Ein Allroundgenie

Liebe Interessenten!

Vitamin C, auch als Ascorbinsäure bekannt, ist an sehr vielen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt und erfüllt wichtige Aufgaben. Deshalb ist es wichtig, für einen ausreichenden Vitamin C-Spiegel zu sorgen.

Wir Menschen können -anders als viele Tiere— Vitamin C nicht selbst herstellen. Vitamin C kann auch im menschlichen Körper nicht gespeichert werden. Der Überschuss landet innerhalb weniger Stunden mit dem Urin in der Toilette.



Die Aufnahme gelingt meist gut durch eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Besonders viel Vitamin C ist enthalten in Rote und Gelbe Paprikas, Petersilie, Kresse, Broccoli, Fenchel, Kohl, Kiwi, Zitrusfrüchte, Rohes Sauerkraut, Hagebutten, Ananas.

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)

Wer hat einen erhöhten Verbrauch, Bedarf an Vitamin C?

In Zeiten der erhöhten **Grippeerkrankungen, Erkältungen**—aber besonders jetzt zur Zeit der Covid-19-Pandemie ist es besonders wichtig, auf einen ausreichenden Vitamin C-Spiegel zu achten! Die Dauer, bzw. die Intensität der Erkrankung kann **verkürzt** oder **gemildert** werden: Vielleicht sogar verhindert werden! Dafür brauchen wir aber ein gut funktionierendes Immunsystem.

Es ist zu beachten, dass gewisse Menschen **einen höheren Bedarf an Vitamin C** haben. So wird Rauchern eine um 50% höhere Tagesaufnahme an Vitamin C empfohlen. Auch schwangere und stillende Frauen, Diabetiker benötigen mehr Vitamin C. Erfolgt die Aufnahme von Vitamin C über die Nahrung, sind selbst bei einer hohen Zufuhr keine nachteiligen Wirkungen zu befürchten.



Am meisten profitieren Sie, wenn Sie diese Lebensmittel im rohen Zustand und **möglichst frisch** verzehren, da sowohl bei der Lagerung (Licht, Wärme) als auch beim Erhitzen erhebliche Mengen an Vitamin C verloren gehen.

Wenn das Columbus gewusst hätte!

Vitamin C

- ist ein Antioxidans bzw. Radikalfänger (gut gegen Arteriosklerose und Krebs)
- optimiert das Immunsystem
- verbessert Calcium- und Eisenaufnahme
- fördert die Wundheilung und Narbenbildung.
- ist an der Hormon- und Neurotransmitterbildung beteiligt.
- vermindert Müdigkeit
- Vitamin C hilft beim Entgiften,
- aktiviert die Leberenzyme.
- ist ein wichtiger Gefäßschutz
- hält das Blut dünnflüssig und normalisiert somit den Blutfluss
- hält die Innenwände der Arterien glatt—Cholesterin kann sich nicht ablagern.
- Kräftigt das Bindegewebe (Muskeln, Bänder....)
-



Alle Newsletter finden Sie hier!

Damit Sie es noch mehr haben:
Kraft fürs Leben - Ihr Dr. Andreas Faux