

C-VITAMIIN: immuunsüsteemi alustala

C-VITAMIIN: immuunsüsteemi alustala

Külmetused, viirushaigused, stress ja pinge, keskkonnasaaste ning ebasoodsad toiduvalikud – tänapäeva maailmas on meie keha sunnitud silmitsi seisma paljude ohtude ning ebasoodsate tingimustega, mistõttu on meie ülesandeks selle kõige keskel oma immuunsüsteemi igakülgset toetada. C-vitamiin on siinkohal asendamatu tähtsusega.

C-vitamiin ehk põletikuvastane antioksidant

C-vitamiin aitab suurendada valgevereliblede arvu kehas ning tugevdada meie immuunsüsteemi. Lisaks aitab C-vitamiin puhastada nii maksa, verd kui lümfisüsteemi, tugevdada neerupealisi, toetada kesknärvisüsteemi ning on tõhusaks abiliseks ka toksiinide väljutamisel maksast. C-vitamiin on oluline ka aju tervisele ning vajalik raua imendumiseks.

Milline on parim C-vitamiini allikas?

Erinevad C-vitamiini vormid toetavad meie tervist erineval viisil, seega on oluline teada, milliste vitamiiniallikate poole pöörduda. **Parimad looduslikud C-vitamiini allikad on kibuvitsamarjad, kiivid, apelsinid, mandariinid, tomatid ja paprika.** Eksootilisematest viljadest on C-vitamiinirohked ka **inkamarjad** ja **camu camu**, viimast peetakse lausa üheks C-vitamiinirohkemaks marjaks maailmas. Lisaks eelnevale on suurepäraseks C-vitamiiniallikaks ka **värskelt pressitud apteegitilli mahl**, mis sobib tarbimiseks kogu päeva vältel, varustades keha kasulike toitainetega. Erilist C-vitamiini vormi, mida sinu maks ei pea kasutamiseks ümber töötlemata, saab **värskelt pressitud sellerimahlast**, mida kusagil mujal ei leidu. Sellerimahla C-vitamiin aitab toidulisanditel, mida sa võtad, kehas paremini imenduda.

Suurepäraseks abiliseks on ka ülikõrge biokättesaadavusega **Micro-C**, mis on eriline segu eeltöödeldud C-vitamiinist, mida on kehal oluliselt lihtsam kasutada kui teisi C-vitamiinivorme. Micro-C sisaldab olulisi bioflavonoide ning toetab mitmekülgset meie tervist. Kõrgkvaliteetne **Micro-C** on varustatud kibuvitsa ja

viinamarjaseemneekstraktiga, mis aitavad selle toimeainet võimendada. Ühtlasi on kibuvitsast tulenev C-vitamiin meie keha jaoks ka kõige paremini omastatav.



Miks enimlevinud askorbiinhappevorm pole parim valik?

Apteegiriiulitel võime näha laias valikus askorbiinhappe vormi sisaldavaid C-vitamiini preparaate - närimistablettidest veeslahustuvate kapsliteni välja. Askorbiinhappe vormis olev C-vitamiin võib aga suures koguses tarbituna oma happelisuse tõttu põhjustada ebamugavustunnet ning isegi kõhuvalu ja kõhulahtisust. Kõrge bioaadavusega [Micro-C](#) seevastu on soolestikule leebe, sobides seega hästi ka tundliku seedimise korral. Lisaks eelnimetatule leiab C-vitamiini lisandite valikust ka vedelal kujul liposoomse C-vitamiini, mis siseneb küll kiiresti vereringesse, on kiire toimega ja efektiivne, kuid siinkohal tasub samuti arvestada, et liposoomne vorm võib tundliku seedimise korral olla niisamuti liiga tugev ja happeline ning seedimist ärritada, mistõttu tasub õrna seedimise puhul kindlasti pigem [Micro-C](#) vormi eelistada. Samuti tuleks enne toidulisandi soetamist alati veenduda, et tegemist on puhta preparaadiga, mida pole "rikastatud" mahuainete, magustajate ega muude meie kehale kahjulike

lisanditega.

Aga kuidas siis ikkagi teada, et kimbutamas on C-vitamiini puudus?

Vitamiinipuudus võib endast märku anda mitmeti. Siin on aga mõned märgid, mis võivad viidata sellele, et sinu keha on justnimelt C-vitamiini vaeguses:

Nõrgenenud immuunsus - kui haigestud tihti viirushaigustesse, võib see olla märk, et C-vitamiini tase kehas on liiga madal. Sel juhul tasub kindlasti tarbitavat C-vitamiini kogust suurendada ning kindlasti on abi ka kvaliteetsest toidulisandist, et vitamiinivarud võimalikult kiiresti taastada.

Pidev väsimus ja halb tuju - kui tunned end piisavale ööunele vaatamata pidevalt väsinuna ning oled halvas tujus, võib olla põhjuseks samuti C-vitamiini puudus.

Kare nahk - kuna C-vitamiinil on oluline roll kollageeni tootmises, mis omakorda vastutab naha ja sidekudede tervise eest, võib madal C-vitamiini tase kehas kutsuda esile naha kuivust ja karedust, mõnel juhul ka seisundit *keratosis pilaris*, mille tulemusena tekivad nahale pisikesed karedad täpid. Kui naha seisukorra halvenemine on seotud C-vitamiini puudusega, peaksid sümptomid nädala või paari jooksul pärast vitamiinivarude taastumist taanduma.

Liigesvalu - kuna liigesed sisaldavad oluliselt määral kollageenirikast sidekudet, võib C-vitamiini puuduse tõttu olla kollageeni tootmine häiritud, millest võivad märku anda ka valud liigestes.

Veritsevad igemed - kehas valitseva C-vitamiini vaegusest võivad märku anda ka veritsevad igemed, mis tõsise vitamiinipuuduse korral võivad muutuda lausa lillaks ning mõjutada oluliselt ka hammaste tervist.

Rauapuudus - madal C-vitamiini taseme tõttu on häiritud raua imendumine toidust, mis on omakorda soodustavaks teguriks rauavaegusaneemia tekkele. Kui sul esineb rauavaegusaneemia, tasub kindlasti järele uurida, kas C-vitamiini tase sinu kehas on piisav.

C-vitamiini puudus esineb sagedamini:

- suitsetajatel;
- mitmesuguste seedeprobleemide korral, mis võivad raskendada toitainete

imendumist;

- mõnede ravimite tarvitamisel (nt beebipillid, allergiaravimid);
- liiga ühekülgse toitumise ning töödeldud toitude liigtarbimise korral.

Millal C-vitamiinist abi otsida?

C-vitamiini tasub tarbida nii organismi igakülgseks toetamiseks, mitmesuguste tervisemurede ennetamiseks, kui ka esimeste külmetussümptomite ilmnedes. Selleks, et külmetusele eriti võimsalt vastu astuda ning sellest kiirelt vabaneda, on hea võte rakendada näiteks Meditsiinimeediumi C-vitamiini šokiteraapiat või suurendada lihtsalt igapäevaselt tarbitava C-vitamiini kogust kuni sümptomite taandumiseni.

Meditsiinimeediumi C-vitamiini šokiteraapiaks vajad:

- kaks 500mg **Micro-C** kapslit;
- klaasitäit toasooja vett;
- 2tl **töötlemata toormett**;
- ühest apelsinist värskelt pressitud mahla.

Tee nii:

- Ava vitamiinikapslid ning vala kapsli sisu klaasi;
- seejärel vala peale vesi, värskelt pressitud apelsinimahl ning sega sisse mesi;
- sega hoolikalt, kuni kapsli sisu on lahustunud;
- tarbi sellisel moel valmistatud jooki iga 2h tagant, kuni haigussümptomite taandumiseni. Kui see on su kehale vastuvõetav, võid suurendada C-vitamiini koguseid.

Kui palju C-vitamiini tarbida?

C-vitamiin on vesilahustuv, mille puhul üleannustamist üldiselt karta pole, sest ülekülluse puhul see organismi ei talletu, vaid väljutatakse kehast uriiniga. Haiguse ajal tasub igapäevast doosi kindlasti tunduvalt suurendada, kuid oluline on sel juhul päevane annus päeva peale ära jaotada ning tarbida pigem väikestes kogustes, et saada sellest maksimum ning hoidmaks vajalikku C-vitamiini taset organismis. Ettevaatlik tuleb aga olla juhul, kui tarvitad mingil põhjusel verdvedeldavaid preparaate, sest C-vitamiini suured kogused segavad nende toimet.

Kõrgkvaliteetse Vimergy Micro-C leiad [SIIT](#). Uuri lähemalt ning püsi terve!

Kasutatud allikad:

medicalmedium.com

healthline.com

telegram.ee