

Den livsviktiga C-vitaminen

Förklarat av Inger Wiklund

Trots att fakta sedan länge framlagts fortsätter ex. vissa s.k. forskare, Livsmedelsverket och apoteket bland andra att ansvarslost basunera ut ytterst felaktig information om vårt viktiga C-vitaminbehov. Människor drabbas därmed med tiden av allvarliga, livshotande och till och med dödliga skador och sjukdomar som annars skulle kvävts i sin linda.

För att människokroppen skall må bra och fungera som avsett så krävs naturligtvis en mängd olika vitaminer och mineraler. Dock, och utan tvekan, är i sanning C-vitaminen den absolut viktigaste. Eftersom våra kroppar inte längre själv tillverkar C-vitamin och då vår föda bevisligen inte innehåller erforderlig mängd C-vitaminer så **MÅSTE** vi tillföra kroppen detta i form utav tillskott. Människan behöver generellt en mängd motsvarande hela **12-14mg C-vitamin per Kg kroppsvikt dagligen**, och vid medeltungt eller tyngre kroppsarbete måste dosen ökas ytterligare. Således, en dos minst 10 gånger högre än vad vi nu generellt blir rekommenderade. Denna mängd, 12-14mg, är dessvärre omöjlig att inta genom vår vanliga föda. Detta beror till stor del på den enorma överbefolkningens tryck och att därigenom odlingsjordarna blivit utarmade och sönderodlade och att vi driver växterna att växa allt snabbare samt att vi skördar dem för tidigt inför långa transporter. Allt detta medför således att grödorna inte längre är så vitaminrika och nyttiga som de borde vara. De falska siffror angående vårt C-vitaminbehov vi matas med är som ett övergrepp på människan då bevisligen bristen på detta vitamin medför allehanda skador. Människor drabbas därigenom utav åkommor såsom immunförsvarsrubbingar, synskador, allergier, olika former utav cancer som faktiskt **ALDRIG** skulle kunna uppkomma hos människan annars, svåra menstruationsbesvär hos kvinnor, hudbristningar samt hämmad sår- och sjukdomsläkning etc. för att nämna några få. Dock måste det sägas att genuin och sann forskning visar att denna dagliga dos, 12-14mg, av C-vitamin måste intas under 1½ år innan man märker de positiva effekterna fullt ut.

Som om detta inte skulle vara nog; det är även ytterst viktigt att blivande föräldrar inte lider av C-vitaminbrist vid avlande av barn. C-vitaminbrist kan i detta stadium, förutom ovan nämnda skador, **ÄVEN** medföra fosterskador, lyten och andra sjukdomar samt DNA-skador hos det blivande barnet.

C-vitamin är också en utav de allra viktigaste antioxidanterna och hjälper till att fördröja åldrandet. Känner man sig svag, gammal i förtid eller börjar få tidiga rynkor hjälper det att dagligen inta 5 g C-vitamin tillsammans med 400 mg E-vitamin för att dämpa processen. Viktigt: för bästa effekt skall dosen delas upp på flera mindre doser under dagen beroende på att kroppen inte kan tillgodogöra sig alla vitaminerna på en gång. I detta fall kan sk. depå-tabletter vara att föredra, dvs. tabletter som utsöndras under längre tid. Och, sjukdomsförlopp kan hävas/förkortas genom att inta 1 g C-vitamin varannan till var tredje timma tills man tillfrisknat.

Således, varje människa bör för sin egen och sina efterkommandes hälsas skull inta 12-14 mg naturligt C-vitamin per kilo kroppsvikt dagligen, varav stor del måste intas i form utav tillskott. Och då talar vi alltså inte om syntetiska vitamintillskott, som kan vara billiga och lätta att få tag på i vanliga snabbköp eller tom. hos apotek, utan **naturliga vitamintillskott**, som förutom själva vitaminen även innehåller många viktiga spårämnen runt vitaminen. Vitaminer med sina spårämnen upptas lätt av människokroppen och utgör en god sammansatt effekt på densamma, vilket således inte är fallet med de syntetiska som är betydligt mer svårupptagliga. Denna C-vitaminsdos kommer att göra oss piggare, klarare och friskare. Så vänta inte. Ge din kropp det den behöver, redan idag. Och som många säkert vet; C-vitamin, zink och järn katalyserar varandra och skall således tas tillsammans