

Vitamin C

Vitamin C (Askorbinska kislina)

Vloga v telesu

Rabi glut transporterje kot glukoza, zato je super proti raku! Donator elektronov => Močan antioksidant! Antihistaminik, kofaktor encimov. Sinteza kolagena, karnitina, koža, kosti, proti pokanju žil. Dr. Hofer: poleg B3-Niacina za flush še C-vit!!! Poveča absorbcijo Fe ker ga veže (kelira) v reducirani obliki. Fagocitoza (požiranje tujkov). V levkocitih ga je največ. Nenadomestljiv pri sepsi! Proti virusom, proti oksidaciji maščob v LDL in HDL lipoproteinoh. Proti katarakti pri diabetesu. Zaščita proti dušikovim oksidom NO, NO₂, nitrozaminom (pečenje). Opekline, sepsa, infekcije, reakcija na cepiva (proti histaminu) – priprava na cepljenje teden prej in potem, tako da se predozira s C, zato da kelira aluminij!

Znaki pomanjkanja

Posledice pri diabetesu so zaradi pomanjkanja C-vit in ne zaradi insulina. Slabokrvnost, pokanje žilic, petehije (rdeče pikice po koži, rumena – usnjata koža, težave s sklepi. Meriš C-vitamin v urinu (svež!) in v krvnih celicah, najbolje pa v krvni plazmi (ne pri nas). Reagent v obliki tablet modre barve za testiranje urina (urin kapljaš v modro barvo dokler se ne razbarva) se dobi pri Mikropolo iz MB.

Viri

Šipek, paprika, kivi, acerola, črni ribez, camu camu, citrusi, paradižnik, brokoli, peteršilj, čebula, borovnice, banane, kakav, ginko, pravi čaj.

Doziranje

Priporočilo 30mg /kg Telesne Teže! Blag prehlad 50g/24h, težji

prehlad 100g/24h, Pri gripi tudi do 130g na 24 ur!!! Hujše bolezni, več C-ja rabimo! Koliko je naša trenutna potreba pa lahko naredimo test tako, da ga začnemo pri hujšem prehladu, gripi ali Covidu jemati po 500mg na četrto ure, dokler ne dobimo driske. To je znak, da smo "napolnili posodo do vrha". Torej naša optimalna doza je tedaj kakšen gram manj. Hujša kot je bolezen, več C-ja rabimo in kasneje dobimo drisko.

Intravenozno do 300mg/kg TT Telesne Teže). C-Vit iz zelenjave (Brokoli, petršilj) je boljši kot iz sadja. Jaz obožujem pomrznjen (mehak) šipek, ki mu odgriznem muho in jo izpljunim, ostalo pa s peškami vred zgrizem. Za silo pa si namočim posušen šipek in ga žvečim. C se kombinira s Se, Mg, D3, ALA (Alfa lipojska kislina). Hitro razpada, saj ima razpolovno dobo 4 do 6 ur, zato je bolje jemati C večkrat na dan po malem, npr. 5x dnevno po 1g. Zelo hitro oksidira in je občutljiv na svetlobo. Pri odmerkih do 100mg se absorbira 80 do 95%, pri 12g pa le še 16% zato dobiš drisko. Odrasli za preventivo vsaj 2g na dan! Liposomski je sicer do 50x bolj učinkovit, ima absorbcijo do 90%, a je tudi precej dražji in 100x dražji od navadnega. Torej pri nekaj gramskih dozah se C absorbira do 20%, če pa ga zapufamo to je nevtraliziramo z bazično sodo bikarbono (2x več C kot sode), potem se absorbcija (izkoristek) poveča do 80%. Ker nam vseeno prija malo bolj kislo kot nevtralnno, priporočam mešanje z 1/3 sode bikarbone (Solvay). Oblike: L-Askorbinska kislina, Na-Askorbat (je tudi za IV – Intra Venozno z injekcijo), K-Askorbat, Mg-Askorbat, s počasnim sproščanjem (je enako, kot če ga jemljemo večkrat po malem), Liposomski, Askorbil palmitat (naj bi bil topen tudi v maščobah – za nevrološke težave, ampak je drag). Namesto sode bikarbone se lahko vzame tudi kalijev bikarbonat. V obeh primerih pa ne smemo pretiravati pri slabotnih ledvicah, ker morajo potem izločati viške natrija ali kalija.

Opombe

Regulira REDOX potencial pod 260 mV. V celici mora biti več elektronov kot zunaj in tako vpliva na nastajanje ATP! Bolje

deluje, če ne tekmuje s sladkorji, zato ne sladkaj limonade in čajev s C-vitaminom. Intravenozno se izgubi po 4 – 6 urah, zato je bolje liposomski. Če ima kdo mutiran encim G6PD , lahko pri IV dobi hemolitično anemijo – se delajo hematomi. Pri dehidraciji se res lahko pojavijo ledvični kamni.

Primeri dobre prakse

[Liposomska L-Askorbinska kislina s kalijevim bikarbonatom nevtralizirana do pH=7](#)

[The Vitamin C Essentials](#)