



<https://biz.li/3is6>

GESUNDHEITSRATGEBER: WELCHE VORTEILE HAT VITAMIN C

Veröffentlicht am 10.11.2023 um 09:28 von Redaktion LeineBlitz

Vitamin C, auch Antiskorbutikum oder Ascorbinsäure genannt, stärkt unseren Körper gegen Krankheiten. Es hat

Es ist eine wasserlösliche Substanz

Vitamin C löst sich in Wasser. Daher verbleibt bei der Einnahme im Urin ausgeschieden. Der Mensch ist nicht in der Lage, es zu speichern, es nicht im Körper gespeichert werden kann, muss auf die tägliche Aufnahme. Der Einbau von liposomales Vitamin C kann die tägliche Aufnahme (in einem Liposom) gelangt das Vitamin verlustfrei in die Zellen. Aufgenommen werden. Anschließend gelangt es in den Blutkreislauf und



Es ist ein starkes Antioxidans

Antioxidantien sind für unsere Zellgesundheit notwendig. Sie schützen unseren Körper vor Schäden durch freie Radikale, die den Alterungsprozess beschleunigen, Herzbeschwerden verursachen und die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Antioxidantien sind Moleküle, die die Oxidation anderer Moleküle verhindern oder verzögern können. Oxidation ist eine chemische Reaktion, die freie Radikale erzeugt. Diese schädigen Zellen und verursachen eine Vielzahl chronischer Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose, Krebs, Arthritis, Dermatitis und degenerative Krankheiten wie Alzheimer hervorrufen. Zellen können als Folge ihrer normalen Funktion, beispielsweise der Zellatmung oder der Energieproduktion, oxidiert werden. Oxidation kann auch durch äußere Einflüsse wie Toxine, Strahlung oder Krankheiten auftreten.

Hilft bei der Wundheilung

Fördert die Produktion von Kollagen, dem Grundbestandteil der Haut, Sehnen, Bänder, Blutgefäße, Knorpel, Knochen und Zähne. Vitamin C ist für das Wachstum und die Reparatur aller Gewebe im Körper notwendig. Es ist sehr wichtig für das Wachstum von Kindern. Es ist auch nützlich für die Genesung nach einem chirurgischen Eingriff. Es stärkt die Abwehrkräfte des Körpers. Reguliert das Immunsystem aufgrund seiner antiviralen und antioxidativen Eigenschaften. Es stimuliert die Funktion der Leukozyten, der Abwehzellen im Blut. Vitamin C wird traditionell zur Behandlung von Erkältungen eingesetzt, da es die Symptome verkürzt und die Genesungszeit beschleunigt.

Weitere Vorteile von Vitamin C

Hilft bei der Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen und seiner Speicherung. Ein Vitamin-C-Mangel kann auch zu einem Eisenmangel führen. Es erleichtert das reibungslose Funktionieren des Nervensystems. Es fördert die Synthese von Neurotransmittern, Molekülen, die auf die Übertragung von Informationen von einem Neuron zum anderen spezialisiert sind. Hilft bei der Heilung von Harnwegsinfektionen, indem es den Urin ansäuert. Es reduziert Müdigkeit und Erschöpfung. Es sorgt auch für mehr Vitalität. Es trägt zum Energieproduktionsprozess des Körpers bei und hat positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit des Menschen. Wirkt Zeichen der Hautalterung entgegen, die durch äußere Einflüsse wie Luftverschmutzung und ultraviolettes Licht verursacht werden. Es hilft bei der Regeneration von Vitamin E, einem weiteren starken Antioxidans. Es empfiehlt sich, täglich ausreichend Vitamin C zu sich zu nehmen. Es ist ein Mikronährstoff mit vielen Vorteilen und spielt eine wesentliche Rolle in vielen Funktionen unseres Körpers. Es ist eines der Vitamine, die am besten gegen Müdigkeit wirken. Es verbessert auch deutlich die Stimmung.