

Natrijev askorbat - prah vitamina C za snažniji imunitet



Natrijev askorbat je nekiseli odnosno puferirani oblik vitamina C u obliku soli koji se koristi za poboljšanje imunološkog sustava, podizanje energije, povećavanje apsorpcije željeza i stvaranje kolagena.

Vitamin C jedan je od najvažnijih nutrijenata za ljudski organizam, no ljudsko tijelo ga ne proizvodi samostalno. Iako većina životinja osim primata, zamoraca i biljojednih šišmiša same sintetiziraju vitamin C, ljudi su tu sposobnost izgubili u procesu evolucije jer ga unosimo kroz prehranu.



Nažalost, zbog modernog načina života i loše prehrane koja ne obiluje nutritivnim namirnicama, malo tko uspije unijeti dovoljno vitamina C zbog čega smo podložniji upalnim bolestima i lošijem općem stanju organizma.

Natrijev askorbat kao najbolji način za unos C vitamina

Vitamin C nestabilan je i brzo se gubi smrzavanjem i čuvanjem namirnica u hladnjaku. Također, nestaje i termičkom obradom, pranjem namirnica i kuhanjem ostaje u vodi, a blanširanjem nestane čak 25 % vitamina.

Osim toga, vitamin C teško prolazi kroz stanične membrane koje su građene od masnih stanica zbog čega se **tek 20 % unesenog vitamina apsorbira u krv.**

Poznato je da **do raspada vitamina C dolazi pod utjecajem metala**, zbog čega treba izbjegavati pretjerano rezanje povrća, a najbolji način za konzumaciju je u obliku juha.

Natrijev askorbat jednostavan je i praktičan način da tijelu osigurate dovoljnu količinu vitamina C. To je jedini sintetizirani oblik vitamina C koji tijelo može apsorbirati u većoj količini; za razliku od 15 do 30 % vitamina koji bude sačuvan u tijelu prilikom unosa običnog vitamina C, **natrijev askorbat osigurava apsorpciju**

od čak 75 %.

Dobrobiti natrijeva askorbata

Važnost vitamina C za naš organizam je neprocjenjiva:

- **pospješuje apsorpciju organskog željeza** čime je glavni borac u borbi protiv anemije,
- **potiče stvaranje kolagena** koji je važan kako za zdrav i mladolik izgled naše kože, tako i za zdravlje zubnog mesa i zubi, smanjujući upale i mogućnosti za razvoj karijesa,
- **jača imunitet** zbog svog protuupalnog djelovanja,
- **uništava toksine i slobodne radikale** smanjujući šanse za razvoj kancerogenih stanica,
- **pomaže u borbi protiv astme i plućnih bolesti** tako što omogućuje bolju oksidaciju pluća,
- **uravnotežuje razinu kolesterola u krvi** čime je ključan za sprječavanje srčanih bolesti i bolesti krvnih žila.



Simptomi nedostatka vitamina C

Klinički nedostatak vitamina C bolest je koja se zove **skorbut**, a utječe prvenstveno na

zube i kožu. Ako se ne liječi, skorbut može uzrokovati smrt zbog nezacjeljivanja rana.

Česti simptomi nedostatka ovog važnog vitamina uključuju:

- krvarenje odnosno upala zubnog mesa,
- klimavost i ispadanje zuba,
- suha i ranama sklona koža,
- lako nastajanje modrica,
- bol u zglobovima,
- krvarenje iz nosa,
- sporo zacjeljivanje rana,
- slabost mišića,
- kroničan umor
- apatija i depresija.

Priprema natrijeva askorbata

Sami možete pripremiti natrijev askorbat od askorbinske kiseline i sode bikarbone. Sastojke kupite u biljnoj ljekarni jer u supermarketima soda bikarbona često zna sadržavati tragove aluminija.

Jednu čajnu žličicu askorbinske kiseline razmutite u 2 do 3 centimetra vode u staklenoj čaši od 2 dl. Dodajte pola čajne žličice sode bikarbone, a kada se tekućina prestane pjeniti, dodajte još 3 cm vode.

Tekućinu popijte odmah, s toplom ili hladnom vodom, između obroka.

Detaljno prikazan postupak pripreme natrijeva askorbata pogledajte u video prilogu.

Ovaj pripravak treba se uzimati svakodnevno, a poboljšanje će se osjetiti kroz nekoliko mjeseci. **Ako ste zdravi i uzimate natrijev askorbat preventivno, dovoljno će biti uzeti jednu čajnu žličicu dva puta dnevno.**

Osobe koje rade teške fizičke poslove i aktivni sportaši zahtijevat će nešto više vitamina C, stoga im se preporučuje uzimanje pripravka do **4 puta dnevno.**

Srčani bolesnici i osobe koje boluju od karcinoma mogu uzimati napitak **5 do 6 puta dnevno.**

Kome se preporučuje uzimati natrijev askorbat

Određene skupine ljudi sklonije su nedostatku vitamina C u organizmu zbog čega im se preporučuje njegova nadoknada u obliku natrijeva askorbata, a to su:

- osobe starije životne dobi,
- pušači,
- alkoholičari,
- osobe izložene lošoj prehrani,
- osobe koje se oporavljaju od operativnih zahvata,
- osobe koje boluju od karcinoma,
- svi izloženi nekoj životnoj traumi ili osobitom stresu.