

## Vitamin-C – Litt av hvert – Gode nyheter!



Ønsker man å ta minst mulig kosttilskudd, så ta i hvert fall store doser vitamin-C hver dag.

Vitamin-C er vår viktigste antioksidant som styrker immunforsvaret og beskytter mot sykdom. Vitaminet har en viktig rolle i oppbygningen og vedlikeholdet av kroppens bindevev. I tillegg er Vitamin-C også nødvendig i reguleringen av kroppens jernopptak og fettforbrenning.

Store doser vitamin-C har vist seg å ha blodtryks-reducerende effekt viser en ny studie fra forskere ved John Hopkins University i USA, studiet er publisert i American Journal for Clinical Nutrition.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120418111810.htm>

**Høyt blodtrykk:** I forhold til høyt blodtrykk virker vitamin-C utvidende på blodårene som igjen reduserer blodtrykket, men vitamin-C er også en kraftig antioksidant som nøytraliserer frie radikaler og derved også reverserer de degenerative prosessene i kroppen. Videre kan lite magnesium bidra til høyt blodtrykk, og det samme gjelder vitamin K og vitamin D. Biopuls har vitamin K 2 og D 3 i nettbutikken.

**Urinveisinfeksjoner:** Det er også viktig å dele nyttig informasjon om vitamin-C og urinveis-infeksjoner. Standardbehandlingen for dette er antibiotika. Infeksjonen kan derimot komme tilbake etter kun kort tid etter avsluttet antibiotikakur.

Jeg kjenner en lege som har mye kunnskap om vitaminer, og han bruker den kunnskapen i behandlingen. Bla. har han en rekke eldre kvinnelige pasienter som plages med urinveisinfeksjon.

Han behandler dem nå kun med vitamin-C, og ikke antibiotika. Pasientene tar ett gram (1000 mg = et toppet ml mål) C vitamin tre ganger om dagen.

Foreløpig har samtlige vært symptomfrie:)

**Herpes sår:** Hvis du er så uheldig å få herpes sår på leppa, ta vitamin C pulver og gni det rett på såret. En dame var plaget med slike sår i mange år. Når hun begynte å innta vitamin-C tenkte hun at det kanskje ville virke på herpes sår. Det er 6 år siden nå og hun har ikke hatt slike sår siden.

**En mann med lang erfaring** i å ta store doser vitamin-C forteller: «Jeg har aldri lest om vitamin-C og godt syn noe sted. Øyet er en muskel og med syltynne blodårer. For mange år siden burde jeg gått til en optiker da jeg hadde problemer spesielt med tekst på TV'en, og veiskilter. Nå er jeg 62 og har ikke sett så bra på alle avstander på det jeg kan huske. Jeg er den eneste i familien over 50 år som ikke bruker briller i en eller annen form. Jeg vet jo at muskler og blodtilstrømning i hele kroppen har godt av vitamin C, så hvorfor ikke øyet også. Jeg har begynt å kjøpe fra [www.biopuls.no](http://www.biopuls.no).»

## Nyhetsbrev 5 juli 2016

Vitamin C forsterker også virkningen av de fleste medisiner. Gå jevnlig til kontroll. Kanskje du kan redusere medisinbruken.

**Hva bør man velge å kjøpe.** Når man skal kjøpe vitamin-C har man valget mellom tabletter og ren (krystallinsk) vitamin-C. Ikke velg tabletter. Det blir svært dyrt når mange tabletter tas pr. dose, og de inneholder dessuten fyllstoffer som bør unngås. Brusetabletter bør spesielt unngås. Apotekene selger to typer ren (krystallinsk) vitamin C: Askorbinsyre (E 300) og natriumaskorbat (E 301). (Selv om kaliumaskorbat, E 302 også selges er prisen i apotekene flere ganger så høy som for natriumaskorbat. Noen tåler natriumaskorbat bedre enn askorbinsyre, for eksempel fordi de har mye magesyre. (NB: Askorbinsyre skaper ikke magesår. Magesyren er en sterk syre, og askorbinsyre øker ikke dens surhet.) For enkelte er en blanding av askorbinsyre og natriumaskorbat det som bekommer dem best, for eksempel 50/50. Vær klar over at natriumaskorbat er langt mer lettoppløselig enn askorbinsyre, og det er jo en fordel. Natriumaskorbat har og bedre smak. Ellers er effekten den samme. Man blir ikke sur i magen uansett.



### Spesielt viktig for røykere

Røyker du er sjansen nesten dobbelt så stor for de fleste sykdommer. C vitaminnivået i røykeres blodplasma er ca. halvparten eller to tredjeparter av nivået hos ikke-røykere. Antydningvis ødelegger hver røkt sigarett 25 mg vitamin C. Dette kan kompenseres med inntak av noen tusen mg vitamin C/dag. På denne måten kan enkelte ulemper av å røyke forebygges. I «Nordiska närings rekommendationer» hevdes at behovet for vitamin C er 40 % større blant røykere enn ikke røykere

I en dobbelt blindtest med placebo fant man at vitamin C ble sterkt redusert av røyking, men at det kan erstattes med moderat tilførsel av vitamin-C. I denne testen ble det gitt 272 mg/dag. J. Zhang og medarbeidere påviste at røyking førte til en markert reduksjon (40-50% i løpet av 1 til 5 minutter etter røykingen) i den mikrosirkulære blodstrømmen hos 23 av 24 testpersoner.

Denne reduksjonen ble minsket med mer enn 50 % hos de samme etter inntak av 2.000 mg vitamin-C to timer før de røykte. Inntak av 1.000 mg vitamin-C hadde ingen signifikant effekt.

Kort fortalt reduseres røykerelaterte sykdommer med ca. 50 % ved inntak av ekstra vitamin C,

**Aldringsprosessen** kan forsinkes ved å ta store doser vitamin-C. Chope og medarbeidere vurderte 25 kostfaktorer og fant at **inntaket av vitamin C var den viktigste** for å redusere dødsraten. Schorah og medarbeidere fant at 1.000 mg vitamin C/dag til aldershjempasienter i 28 dager økte deres lave vitamin C nivå i blodplasma og leukocytter; og ga en signifikant klinisk bedring i almenntilstanden, samt vektøkning sammenlignet med placebo.

**Priser på Natriumascorbat: 250 g = kr 210,- 500 g = kr 380,- 1 kg = kr 649,-**