

Waarom je echt een vitamine C supplement nodig hebt.

Helaas kunnen we zelf geen vitamine C aanmaken. We moeten dit dus binnen krijgen via onze voeding of supplementen.

De functie van vitamine C

Nodig voor de aanmaak van collageen en andere bindweefsel moleculen. Dat is de reden dat we C nodig hebben om onze bloedvaten soepel en elastisch te houden. Alle weefsels in ons lichaam die structuur en stevigheid geven zijn afhankelijk van vitamine C. Dus je gewrichten, pezen, huid, spieren (ook je hartspier), botten en bindweefsel.

Vitamine C speelt een rol in de werking van je zenuwstelsel, in je hormoonhuishouding en mineraal stofwisseling. Het is betrokken bij veel uiteenlopende biologische processen in je lichaam. Het houdt je cellen en weefsels gezond. En helpt bij het elimineren van zware metalen. Het ondersteunt je hele immuunsysteem. Kortom: Vitamine C is van essentieel belang. Vroeger konden we voldoende vitamine C uit onze voeding halen. Helaas is dit tegenwoordig niet meer zo. Je hebt echt 1 tot 3 gram vitamine C nodig, per dag!! Er gaat vitamine C verloren door het oogsten van onrijp fruit (vanwege lange transport tijden), langdurige opslag van groente en fruit, en tijdens het bereiden van onze voeding. Voorkom een tekort aan vitamine C door een goed supplement te nemen. Kies het beste voor de Niet zure vorm. Van de zure vorm ascorbinezuur, kun je bij de nodige hoeveelheden last krijgen van je maag en darmen. Dit is bij de niet zure vorm niet zo. Zelf kies ik voor Ester C.

Een tekort aan vitamine C?

Vermoeidheid, veel spierpijn, last van de gewrichten, verminderde weerstand, gebrek aan eetlust, slechte heling bij wonden, snel blauwe plekken, bloedend tandvlees, bloedarmoede, bleke huid,

Groenten en fruit zijn rijk aan vitamine C.

Vooral de Citrus vruchten en de koolsoorten. Bewaar je fruit koel en donker. Eet zoveel als mogelijk biologisch. Verhit je voeding minimaal, kies voor stomen i.p.v. koken.