

В рубриката „Нова клетка“ даваме думата на Албина Фабиани, специалист по нутриционална епигенетика, да ни разкрие тайните на здравето. Хората, които посещават „Програма „Нова клетка“ (виж на www.programa-nova-kletka-bg.com) на Фабиани, забравят какво е сърдечна недостатъчност, хашимото, мигрена и десетки други болестни състояния. Отслабват трайно, чувстват се заредени с енергия.



ВИТАМИН С ЗА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

Аскорбиновата киселина предпазва от множество заболявания, а липсата му причинява сериозни проблеми



Витамин С (аскорбат, аскорбинова киселина) е основен водоразтворим антиоксидант, който също така увеличава производството на извънклетъчен колаген и е важен за правилното функциониране на имунните клетки.

Витамин С има широк спектър от метаболитни функции и съществено повишава клетъчния имунитет. Той предлага защита от оксидативни свободни радикали и е от съществено значение за производството на колаген, поради което приемът на високи дози витамин С намалява набръчкването и отпускането на кожата като признак на стареене. Витамин С спомага и за поддържането на лигавициата, производството на надбъбречни хормони, както и имунната функция, между които и хуморален имунитет (клетъчен имунитет, който не включва антитела). Подпомага и фагоцитозата – процес, извършван от белите кръвни телца, които поглъщат вредните за организма бактерии.

Списъкът на заболяванията, свързани със свободните радикали, продължава да расте: инфекции от различен произход,

сърдечно-съдови заболявания, рак, травми, изгаряния (както на термични, така и радиационни), операции, алергии, аутоимунни заболявания. И отново стареене. Трудно може да бъде посочено заболяване, което не е свързано със свободните радикали.

5 ГРАМА НЕ СТИГАТ

Много болестни симптоми произтичат от почти пълната липса на витамин С в организма - слабост, хронично неразположение, кървене на венците, клатещи се зъби, кървящ нос, кръвонасядания, кръвоизливи по всяка част на тялото, лесни инфекции, трудно оздравяване на рани, влошаване на състоянието на ставите, крехки и болезнени кости и дори смърт.

Много са заболяванията, които възникват от хроничния недостиг на витамин С. Дори хората, които приемат много витамин С чрез храната, имат наличност на не повече от 5 г в телата си, а при мнозинството е дори далеч по-малко, поради което са изложени на риск от много проблеми, свързани с дисфункция на метаболитните процеси, зависещи от аскорбат.

Дори препоръчителната доза от 1000 мг = 1 г на ден не върши работа, но във всички случаи е по-добре от нищо.

ОТ НАСТИНКА ДО РАК

Нека видим някои от приложенията на високите дози витамин С.

- Могат да спрат настинка в рамките на часове.
- Могат да спрат грип в рамките на ден, два.
- Могат да спрат вирусна пневмония в рамките на два-три дни.

- Изключително ефективен антихистамин, както и антитоксин.
- Препотвратяват образуването на бъбречни камъни.
- Препотвратяват рак.
- Възпрепятстват кандига и различни гъбични инфекции.
- Действат благоприятно при изгаряния, травми и болки от различно естество.
- Помагат при хепатит.
- При астма и различни видове алергии.
- Артрит
- Скарлатина
- Хроничен алкохолизъм
- Наркотици
- Сърдечно-съдова дейност
- Заболявания на дихателните пътища.
- Рак

ВИСОКИ ДОЗИ

Неуизбежно идва въпросът: какво означава висока доза витамин С?

Това е възможно най-високата доза, която стомахът може да толерира (тук говорим за здрав стомах). При някои хора това са 20 - 60 г на ден, (а при някои може да е дори над 100 г на ден).

Как се определя индивидуалната доза за прием на високи дози витамин С?

Един от най-важните принципи в ортомолекулярната медицина е биохимичната индивидуалност на човека. Всеки отговаря на различните субстанции по различен начин. Витамин С не е изключение.

Най лесният начин за определяне на индивидуалната за всеки доза витамин С е следният:

Започва се с прием на 500 мг два пъти на ден, 30 мин след хранене. На всеки 3, 4 дни дозата се увеличава с

500 мг, като може да се започне с прием 3 пъти на ден. Прогълтва се в този дух до получаване на разстройството, след което се започва постепенно намаляване на дозата с по 500 мг до изчезването му. Така определената доза е индивидуална за нуждите на конкретния организъм.

АСКОРБАТ НА ПРАХ

Кой витамин С е най-походящ?

Чиста аскорбинова киселина на прах. За намаляване на киселинността на организма, препоръчвам смес 50/50 от чиста аскорбинова киселина и натриев аскорбат. В никакъв случай ефервесцентни таблетки с вкус на лимон, портокал или каквото и да било, заради високото съдържание на всичко друго, но не и на аскорбинова киселина (филтри, ароматизатори, оцветители и т. н.). Иаключително важно е да се разбере, че приемът на високи дози витамин С не премахва нуждата от прием на плодове и зеленчуци, обратното е!

Как се приема витамин С?

Правилният начин за приемане на високи дози витамин С е на части през деня 30 мин. след хранене. Най-лесният начин за прием е разтварянето му в дневната ви бутилка вода, с добавка на лъжичка мед - получава се доста вкусна лимонада. Може да бъде използван и като "сол" за поръсване върху храната.

Каква е най-добрата практика за прием на високи дози витамин С?

Най-добрият начин за приемане на високи дози витамин С е с цел профилактика, а не по необходимост. Желателно е да се започне бавно по описания по-горе начин

и да се продължи така поне 3-4 месеца с цел натрупване (сатурация). След това да се приема поддържаща доза от мин. 2000 мг = 2 г на ден. В случай на болест, настинка, грип, операция и подобни дозата трябва да се увеличи отново по описания по-горе начин.

НЕ СИ КИСЕЛ

Дали приемането на големи количества киселина, гори слаба като аскорбат, няма да наруши киселинния баланс на организма (pH), причинявайки здравословни проблеми?

Не, защото тялото активно и постоянно контролира pH на кръвния поток. Бъбреците регулират киселината в организма за дълъг период от време, от часове до дни, чрез селективно екскретиране на киселини или основни компоненти в урината. За кратък период от време, минути до часове, ако кръвта е твърде киселинна, автономната нервна система увеличава скоростта на дишане, като по този начин премахва повече въглероден диоксид от кръвта, намалявайки киселинността му.

Някои храни могат индиректно да причинят киселинност. Например когато се консумира повече протеин, отколкото е необходимо, той се метаболизира в киселина, която трябва да бъде отстранена от бъбреците, обикновено като пикочна киселина. В този случай калций и/или магнезий се екскретират заедно с киселина в урината, което може да изчерпи доставките на калций и магнезий. Въпреки това, тъй като аскорбиновата киселина е слаба, можем да понесаме много големи количества, преди да се отрази върху

киселинността на организма.

Ще навреди ли на емайла на зъбите витамин С в големи количества?

Аскорбиновата киселина е слаба (pKa = 4.2), много малко по-силна от оцета. Когато се разтваря във вода, витамин С е кисел, но по-малко от лимонената киселина в лимоните. За всеки случай изплаквайте устата с вода след приемането на аскорбинова киселина.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Моята практика е доказала огромния потенциал на витамин С като субстанция, способна да предотврати и в някои случаи дори да спре редица заболявания. Витамин С, приеман във високи дози, действа и на най-фундаменталните нива, предотвратявайки промените, водещи до атеросклероза, като същевременно блокира деградацията на ДНК. Аз нямам съмнения в правилната употреба на витамини, в частност витамин С, който е основа за добро здраве. В Програма „Нова Клетка“ го практикуваме всекидневно. Да, точно така, здравето е нещо, което се практикува!

Внимание! Ако приемате лекарства за разреждане на кръвта или имате чувствителен стомах, се консултирайте с личния си лекар преди приемането на високи дози витамин С. Или елате в Програма „Нова клетка“, понеже личният ви лекар може да не е склонен да ви разбере.

Още за „Програма „Нова клетка“: www.programa-nova-kletka-bg.com

В следващия брой четете: Демонизираните въглехидрати

Vitabiotics®
wellwoman
Live life well®

Ако сте вегетаринка или веган, вие сте част от общество, което става по-голямо и по-силно всеки ден.

Представяме ви **Wellwoman ВЕГАН**, уникална хранителна добавка специално създадена за подкрепа на жената следваща вегетарианска или веган диета.

Със формулата си **съдържаща 23 нутриенти** включваща масло от пореч и масло от вечерна иглика, плюс желязо, цинк, витамин В12, **Wellwoman ВЕГАН** е тук, за да ви подкрепи.



От Витабиотикс компания №1 за хранителни добавки във Великобритания

Wellwoman ВЕГАН съдържа препоръчителните 10µg витамин D под формата на D2, която е подходяща за вегетарианци и вегани. Продуктът е част от гамата WELLWOMAN



Интелигентните добавки само за жени

За повече информация www.vitabiotics.bg
Продуктите са налични в аптеки Ремедиум, Сейба, Санита, SCS, Медея и други

