

Prevenzione delle malattie da raffreddamento :

Vitamina C , Echinacea forte e stile di vita contro l'influenza!

Al sopraggiungere dei primi freddi, specie se caratterizzati da repentini sbalzi termici come sembra essere la norma in questi ultimi anni, la maggior parte delle persone si trova a dover fare i conti con quelli comunemente definiti "mali di stagione" : stati influenzali, febbri e raffreddori appaiono con regolarità aiutati anche da uno stile di vita, quello odierno, stressante e poco rispettoso dei nostri cicli naturali interni, che aumenta la presenza di radicali liberi (ROS) nel nostro corpo e contemporaneamente deprime le nostre difese immunitarie.



Radicali liberi (ROS) :

I radicali liberi (più brevemente ROS) sono i naturali sottoprodotti generati dall'attività cellulare : immaginando la cellula come un piccolo motore , per funzionare "brucia" ossigeno nei Mitochondri (corpuscoli cellulari deputati alla respirazione) ed emette scorie. Queste scorie vengono inattivate dalle sostanze naturalmente presenti nell'interno della cellula in una condizione di sostanziale equilibrio. Stress, cattiva alimentazione, fumo e inquinamento ambientale possono sconvolgere tale equilibrio e favorire una maggior produzione di ROS i quali, essendo ora maggioranza, prevalgono sugli agenti antiossidanti e portano la cellula in

breve tempo a uno stato di grave sofferenza, uno stato patologico quindi (malattia), che può portarla a una morte prematura.

I radicali liberi sono molecole molto instabili capaci di legarsi chimicamente a ogni molecola della cellula, compresa quindi la molecola del DNA

Come aiutare le cellule del nostro corpo :

Quando gli agenti antiossidanti della cellula risultano carenti, possiamo intervenire integrandoli mediante l'alimentazione assumendo nuovi antiossidanti attraverso alimenti sani e/o integratori naturali.

La vitamina C :

Tra i più potenti antiossidanti che si conoscono vi è la vitamina C ; l'uomo, assieme ai primati e alle cavie, appartiene a quel gruppo di esseri viventi che non è in grado di sintetizzare tale vitamina e che quindi, per soddisfare le sue necessità, deve assumerla tramite l'alimentazione.

Un'altra caratteristica della vitamina C è che è idrosolubile e facilmente degradabile dagli agenti esterni: infatti, per quanto sia diffusa in moltissimi vegetali (frutta e verdure) le metodiche di conservazione, trasporto, vendita e consumo dei vegetali fanno sì che questi ne vengano impoveriti e non diano più quell'apporto in vitamina C che il loro contenuto farebbe supporre. Basti pensare che i comuni fagiolini perdono il 10% del loro contenuto di vitamina C per ogni giorno trascorso dalla raccolta .

Conservazione in frigo, esposizione alla luce solare diretta, cottura impoveriscono i vegetali del loro contenuto vitaminico e di fitonutrienti (sostanze che "accompagnano" le vitamine e agiscono in sinergia con queste ultime per esaltarne l'azione) rendendo utile una integrazione di questi importanti elementi.

L'integrazione va fatta con intelligenza dando al nostro corpo nutrienti di origine naturale, più facilmente riconoscibili e assimilabili dal nostro

organismo rispetto a integratori di sintesi chimica i quali, spesso, presentano controindicazioni a una assunzione prolungata e possono lasciare dei residui nei vari organi interni. Dicevamo di preferire integratori vitaminici naturali perché le vitamine in esse contenute sono accompagnate da fitonutrienti, formando così quello che viene definito un "fitocomplesso", estremamente benefico per il nostro organismo.

Tornando alla Vitamina C possiamo affermare che è vitale per la nostra esistenza perché esplica tutte queste funzioni:

- È fondamentale nella sintesi del Collagene, una proteina che costituisce il tessuto connettivo degli esseri viventi (nell'uomo circa il 6% della massa corporea), di fatto è quella sostanza che tiene unito il nostro corpo
- Partecipa alla sintesi degli Ormoni Steroidei
- Aumenta la capacità di assorbimento del Ferro (componente dell'Emoglobina) trasformando, mediante un reazione di riduzione chimica, il Fe ferrico in Fe ferroso, facilmente assorbibile
- Ha una azione rigenerativa della Vitamina E, potente antiossidante e componente delle membrane cellulari
- Inibirebbe la trasformazione di Nitrati e Nitriti (conservanti presenti in molti prodotti alimentari) in N-nitrosocomposti sostanze potenzialmente mutagene e quindi può diminuire il rischio potenziale di una evoluzione cancerogena delle cellule gastriche
- Ha una potente azione antiossidante e antistaminica

Stimola le difese immunitarie tramite un'azione stimolante della produzione di Interferoni, Neutrofili e Anticorpi IgG e IgM tutti capaci di contrastare batteri e virus. La vitamina C è quindi una sostanza idrosolubile, molto instabile, libera rapidamente due ioni idrogeno ossidandosi ad Acido Deidroascorbico : è quindi agente riducente o

ossidante; data l'elevata idrosolubilità la vitamina C è facilmente assorbita dall'intestino tenue e passa direttamente nel sangue, non viene accumulata nell'organismo in quanto viene rapidamente eliminata con le urine.

Nella **Vitamina C Plus della Nutrilite** tutte queste qualità e benefici sono stati conservati: la vitamina viene estratta dalla Ciliegia della Barbados o Ciliegia Acerola (*Malpighia Glabrii*) proveniente da aziende che usano tecniche di agricoltura biologica e biodinamica ...



...la raccolta avviene poco prima della piena maturazione, quando il frutto ha il massimo tenore di vitamine e fitonutrienti, e subito dopo si procede, in tempi rapidissimi, alla disidratazione per ottenere un concentrato che mantenga inalterate le preziose proprietà di questo frutto.

La ciliegia acerola è un frutto di un arbusto tropicale appartenente alla famiglia delle Rosacee (come la Rosa Canina) particolarmente ricco di Vitamina C il cui contenuto è superiore di 30/50 volte rispetto alle Arance ,

Raffronto del contenuto di Vitamine C in diversi vegetali :

- Ciliegia Acerola : 1000/4500 mg X 100 gr. di frutti
- Rosa Canina : 300/1700 mg X 100 gr. di frutti
- Baobab : 150/499 mg X 100 gr. di frutti



La razione giornaliera raccomandata (RDA) di Vitamina C è di circa 60 mg. , maggiore per le donne in allattamento e in gravidanza come pure per le persone che fumano . Tale quantità deve essere disponibile nell'arco delle 24 ore e non solo tutta in un momento visto che viene facilmente espulsa dall'organismo in tempi brevi . Per ovviare a questo problema , e quindi anche per evitare i problemi di sovradosaggio che nascono con altre metodiche di ingestione , Nutrilite ha realizzato delle compresse di Vitamina C a lento rilascio . In tal modo la Vitamina C è sempre a disposizione del nostro corpo , in ogni istante ...

Per concludere giova ricordare che la carenza di vitamina C (meno di 10 mg./giorno) causa lo scorbuto, vera peste dei marinai dei secoli andati causata dalla mancata assunzione di vegetali e frutta fresca ; tale malattia fu poi debellata mettendo a disposizione degli equipaggi di allora botti piene di mele da cui potevano, e dovevano, attingere in ogni occasione .

La Vitamina C è dunque il primo gradino per mantenersi in buona salute e prepararsi ad affrontare i mali di stagione !

Leda Peirano