

Kolagen močno vpliva na zdravje v zrelih letih

Vitamin C je hrana, ne vitamin

Kolagen je prevladujoča beljakovina v telesu, ki daje moč in strukturo koži, kostem, mišicam in kitam. Danes ga na veliko oglašujejo v najrazličnejših oblikah. Vendar je bolj smotrno, da telesu dodajamo gradnike, s katerimi lahko samo tvori kolagen in to tam, kjer je najbolj potrebno. Pri tem je vitamin C (askorbinska kislina) nepogrešljiv.

Kolagen je sestavljen iz dveh aminokislin: lizina in prolina. Ti dve aminokislini se vežeta med seboj. Pri vsaki vezi med njima pa se porabi nekaj vitamina C. Ker naše telo C vitamina ne tvori, ga moramo zaužiti s prehranskimi dopolnili, saj ga je tudi v hrani za vse potrebe našega telesa premalo.

Aminokislina lizin je esencialna in je telo tudi ne more tvoriti, zato jo moramo dodajati. Prolin pa je neesencialna aminokislina in je načeloma v organizmu dovolj. Da bi torej omogočili telesu, da samo ustvarja kolagen, moramo po protokolu ortomolekularne medicine vsak dan zaužiti najmanj pet gramov C vitamina ter dva in pol grama lizina. C vitamin se najbolje izkoristi, če ga uživamo po en gram na vsaki dve uri.

V članku govorimo o vitaminu C kot čisti askorbinski kislini, ki nima neželenih stranskih učinkov. Odsvetujemo uporabo kalcijevega askorbata (to je askorbinska kislina, pomešana s kalcijem), ker povzroča višek kalcija v telesu in lahko izzove ledvične kamne.

Nezadostne količine vitamina C povzročajo artritis, zlome kolkov, usodne bolezni srca in ožilja ter kapi, ki povzročajo senilnost.

ORTOMOLEKULARNA MEDICINA

Eden prvih znanstvenikov in začetnikov ortomolekularne medicine, ki so prepoznali pomembnost vitamina C za zdravje, je bil kemik dr. Irwin Stone

(1907–1984). Dejal je, da so zdajšnja priporočila za vitamin C večstokrat nižja od vrednosti, ki jih v resnici potrebujemo. To je utemeljil glede na njegovo količino, ki jo drugi sesalci tvorijo v svojem telesu, jetrih.

Stone je bil prepričan, da bi morali vitamin C uvrščati med pomembna hranila, ki jih potrebujemo v velikih količinah, ne pa med vitamine. Leta 1972 je objavil knjigo, ki je temeljila na njegovih petdesetletnih raziskavah in opazanjih: *Zdravilni dejavnik – Vitamin C proti bolezni* (The Healing Factor – Vitamin C Against Disease). V njej je opisal primere, ko so z vitaminom C uspešno pozdravili bakterijske in virusne okužbe, alergije, astmo, zastrupitve, razjede, očne bolezni, vključno z glavkomom, in posledice kajenja. Opisal je tudi zdravljenje raka, srčne bolezni, sladkorne bolezni, zlo-
mov, bolezni mehurja in ledvic, tetanusa, šoka, ran in zapletov v nosečnosti. Čeprav je Ameriško zdravstveno združenje objavilo, da »gre morda za najpomembnejšo knjigo, ki je bila kdajkoli napisana«, jo je uradna medicina večinoma prezrla.

VITAMIN C IN KOLAGEN

V svoji knjigi dr. Stone navede, da je ena najpomembnejših biokemičnih funkcij askorbinske kisline v telesni kemiji sintetiziranje, tvorjenje in vzdrževanje kolagena. Ta beljakovina podobna snov se ne more tvoriti brez askorbinske kisline. Kola-



Odslej sta na Misteriji.si na voljo tudi vitamin C in lizin, ki sledita strogim zahtevam dr. Hulde Clark po popolni čistosti proizvodnega procesa in izdelkov – vitamin C (sto kapsul po en gram) stane 19 €, lizin (sto kapsul po pol grama) pa 20 €.

gen je najpomembnejša strukturna snov v telesu. Je cement, ki podpira in drži skupaj tkiva in organe. Kostem zagotavlja čvrstost in prožnost ter preprečuje krhkost. Brez njega bi telo preprosto razpadlo. Vsebuje tretjino celotne teže beljakovin v telesu in je najboljše tkivni sistem.

Kolagen krepi arterije in vene, podpira mišice, utrjuje vezi in kosti, zagotavlja brazgotinsko tkivo za celjenje ran ter ohranja mladostna kožna tkiva mehka, čvrsta, prožna in brez gub. Kadar primanjkuje askorbinske kisline, so motnje v nastajanju kolagena vzrok za strahovite posledice skorbuta: krhke kosti, ki se zlomijo ob najmanjšem udarcu; oslABLJENE arterije, ki počijo in krvavijo; nezmožne mišice; prizadete sklepe, ki so preveč boleči, da bi se premikali; zobe, ki izpadajo; ter rane in razjede, ki se nikoli ne zacelijo.

Nezadostne količine askorbinske kisline v zgodnjih in srednjih letih so lah-

Priporočeni dnevni odmerek zagotavlja samo toliko vitamina C, da ne dobimo skorbuta, ostalih potreb telesa po njem pa ne pokriva.

ko v poznejših letih zaradi slabega kolagena dejavnik, ki povzroča veliko število artritsov in bolezni sklepov, zlomov kolikov, bolezni srca in ožilja, ki povzročajo nenadno smrt, ter kapi, ki povzročajo senilnost. Kolagen je tesno povezan s staranjem.

Zdravnik iz Toronta William McCormick (1880–1968) pa je kot prvi trdil, da pomanjkanje vitamina C povzroča številne različne motnje, od strij na koži do srčno-žilne bolezni in raka. Menil je, da so tudi strije posledica pomanjkanja vitamina C, saj zaradi tega pomanjkanja telo ne

tvori dovolj kolagena. Že leta 1948 je dejal, da bi se tem kožnim spremembam, ki kazijo lepoto žensk (imajo jih tudi že otroci!), dalo izogniti. Med nosečnostjo se koža raztegne do svoje večkratne prvotne dolžine. Če bi bila koža na trebuhu in stegnih zaradi dovolj kolagena močnejša, bi bilo strij manj ali jih sploh ne bi bilo.

T. S. ✨

KOLIKO C VITAMINA RES POTREBUJEMO?

Vitamin C je askorbinska kislina $C_6H_8O_6$, ki nastane iz glukoze $C_6H_{12}O_6$. Ljudje zaradi genske mutacije, ki naj bi se zgodila pred približno šestdeset milijoni leti, ne moremo spreminjati glukoze v askorbinsko kislino. Po izsledkih študij pa bi sicer v normalnih pogojih dnevno tvorili dva do štiri grame vitamina C, v stresnih okoliščinah pa petnajst gramov in več dnevno!

Zdaj je priporočeni dnevni vnos ali PDV za zdrave odrasle le sto miligramov na dan. Največji dovoljeni vnos je v ZDA po priporočilih Ameriške zveze za hrano in zdravila dva grama na dan, v Evropi pa po priporočilih Evropske agencije za varnost hrane en gram na dan.

Nobelov nagradjenec za kemijo dr. Linus Pauling (1901–1994), ki je C vitamin proučeval trideset let, je priporočal uživanje od pet do dvajset gramov askorbinske kisline na dan. Sam je je užival osemnajst gramov na dan in je dosegel starost triindvdesetih let.

Priporočeni dnevni odmerek zagotavlja samo toliko vitamina C, da ne dobimo skorbuta, ostalih potreb telesa po askorbinski kislini pa ne pokriva. Slovenci naj bi po nekaterih ocenah zaužili le trideset miligramov C vitamina na dan.

KNJIGA O VITAMINU C

O pomembnosti vitamina C se lahko poučimo v knjigi *Vitamin C – Izvrstno naravno zdravilo* (Misteriji.si; 24,90 €), ki sta jo napisala zdravnika dr. Steve Hickey in dr. Andrew Saul.

»Vitamin C je zelo varen. Vedno me je begalo, zakaj si medicinska stroka tako zavzeto želi izumiti njegove strupene lastnosti, ko pa vitamin C nima prav nobenih. Prevladujejo izmišljeni in lažni podatki, ki pa vztrajno krožijo in stroka ima te mite še vedno za resnico – nekaj, kar se lahko po branju te knjige spremeni. Na primer, vitamin C (askorbinska kislina) ne povzroča ledvičnih kamnov in usodne slabokrvnosti, tako kot tudi ne neplodnosti pri ženskah,« v uvodu knjige piše zdravnik dr. Abram Hoffer.

Namen te knjige je povedati zgodbo o tem, kako so se prerekanja o vitaminu C razširila in se še vedno nadaljujejo, čeprav vse več dokazov priča o vrednosti ortomolekularnega pristopa, to je jemanja zelo velikih odmerkov vitaminov. Predstavlja tudi osupljive rezultate raziskav o vitaminu C, ki dokazujejo učinkovitost te izjemne molekule. Avtorja sta prepričana, da bo nekega dne medicina brez zdravljenja z vitaminom C nekaj tako nepredstavljivega, kot sta zdaj porod v nehijskih razmerah ali operacija brez anestezije.

