

133. ENTÄPÄ JOS KEHOMME OSAISI VIELÄ TUOTTA C-VITAMIINIA?

Kehomme on täysin riippuvainen C-vitamiinista. Sitä tarvitaan kollageenin muodostamisessa, ja yhdessä tämän kanssa se on liima, joka pitää meidät koossa. Ilman sitä hajoaisimme. 1600-1800 -luvulla kaksi miljoonaa merimiestä kuoli keripukkiin pitkillä purjehduksilla. Myöhemmin alkuasukkaat opettivat purjehtijoille, miten sairastuminen vältetään keräämällä luonnosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä puun kuorta teetä varten. Vesitynnyreissä säilytetyt sitruunat olivat sitten merimiesten pelastus pitkillä merireiteillä. Unkarilainen Albert Szent-Györgyi löysi C-vitamiinin vuonna 1937 ja sai siitä lääketieteen Nobelin.

Eläimet eivät kärsi C-vitamiinin puutteesta, sillä niitten keho tuottaa tätä ainetta tarpeen mukaan. Kädelliset ja marsut eivät kykyä enää omaa. Me ihmiset olemme itse vastuussa C-vitamiinivarastojemme ylläpidosta. Kuinka paljon sitten tarvitsemme C-vitamiinia vuorokaudessa? Terveyskeskuksen mukaan saamme kaikkea riittävästi ruoastamme. Virallisen tahon päiväsuositus on 75 mg, tupakoitsijoiden tarve on kaksinkertainen. Keripukin puhkeamisen raja on 50-60 mg, vain vähän alle päiväsuosituksen, ja tulehtuneet, verta vuotavat ikenet hampaita harjatessa kertovatkin keripukin ensioireista. Samoin siitä kertovat määrätyn tyyppiset, herkästi syntyvät mustelmat, ihonalaiset verenvuodot.

Ystäväperheen marsulle oli käydä huonosti, kun C-vitamiinipulverin anto unohtui vähäksi aikaa. Sen suu, suupielet ja huulet menivät rikki eikä se pystynyt enää syömään. Eläinlääkärin tunnistettua tilanteen, marsu sai taas C-vitamiiniannoksensa, mutta sekään ei enää auttanut, suun tulehdus yltyi ja tarvittiin antibioottia. Tapahtuma herättääkin kysymyksiä. Miksi marsun tuore vihannes- ja hedelmäruoka ei riittänyt täyttämään sen tarvetta? Kun ravitsemustietämys kertoo, että C-vitamiini tuhoutuu kuumennettaessa, miten sitten keitetty ruokamme riittäisi täyttämään ihmisten tarpeen? Kuinka monta tulehdusta ja antibioottikuuria voitaisiin välttää riittävällä määrällä C-vitamiinia? Mikä on todellinen tarve ihmisillä?

Tutkimuksissa ei ole pystytty selvästi todentamaan, että isot määrät C-vitamiinia auttaisivat influenssan torjunnassa. Syy saattaa olla se, että ei ole huomioitu, että C- vitamiinin ollessa vesiliukoinen, se häviää verestä jo muutamassa tunnissa. Siksi sitä olisi otettava useasti päivän mittaan, mielellään neljänä annoksena hereillä oloaikana. C-vitamiini tukee immuunipuolustusta ja on siksi ensiarvoisen tärkeä. Virusinfektion uhatessa aluksi 1000 mg tunnin välein ja sitten palaten normaaliin neljään kertaan. Muuten syntyy katkoja, jotka vievät kehon takaisin puutostilaan. Myös yhtäaikainen E- ja C-vitamiinien otto vahvistaa yhteisvaikutusta. C-vitamiinin tulisi olla esteröity, myös uusi liposomikapseloitu C-vitamiini imeytyy paremmin ja säilyy veressä kauemmin kuin aikaisemmat. Käytettäessä aspiriinia se tulisi ottaa erillään C-vitamiinista.

C-vitamiinin kyky hoitaa ja parantaa kehoa on niin laaja, että siihen ei kokonainen kirjakaan riitä. Tämän kirjoituksen tarkoitus on herättää lukija tutkimaan asiaa syvemmin. Meillä on nyt tietoa saatavillamme riittävästi, jos ja kun vain annamme itsellemme aikaa toteuttaa sitä käytännössä. Palkintona on terve elämä ilman lääkkeitä ja vaivoja.

Ulla Grünstein

suunnittelija

Helsinki

www.feriafinland.fi

