



## VITAMINAS C NĖRA SKUBI PAGALBA

Jei pradodate vartoti vitaminą C tik tada, kai jaučiatės prastai, darote tai neteisingai.

Vitaminas C nėra vaistas, jis tik padeda jūsų organizmui veikti tinkamai.

Viena iš daugelio jo funkcijų yra maitinti jūsų baltuosius kraujo kūnelius, kurie yra imuninės sistemos priekinė linija.

Jūsų ląstelėms – imuninei, raumenų, kaulų, odos, smegenų – reikia nuolatinio vitamino C tiekimo. Tai reiškia, kad kiekvieną dieną, net ir tomis dienomis, kai jaučiatės gerai.

Pakankamas vitamino C kiekis padės išlikti gerai savijautai.

Svarbu ne tik jūsų imuninė sistema, kasdienis vitaminas C yra labai svarbus:

😊 Sveikai odai: Kovoja su saulės daroma žala, padeda gyti žaizdoms ir palaiko drėgmės barjerą.\*

👉 Kolageno gamybai: Padeda odai, žarnyno gleivinei, sausgyslėms, raumenims ir raiščiams išlikti stipriems.\*

🦴 Kaulams: Padeda kalciui įsisavinti kaulus.\*

🧠 Smegenims: Gamina neurotransmitterius, kurie padeda jums mąstyti.\*

Kitą kartą, kai jūs – suprantantys šio vitamino poreikį kasdien – sulauksite komplimento apie savo odą, rezultatus sporto salėje, lankomumą darbe ar mokykloje ar bendrą atsparumą senėjimui, pasakykite jiems, kad kasdien maitinate savo ląsteles vitaminu C.

Svarbu ne į organizmą išpilti kruizinį laivą, pilną dezorientuotų vitamino C molekulių, ir tikėtis, kad jos suras jūsų ląsteles. Kapsulėse su fosfolipidais, visos vitamino C molekulės turi savo transporto priemones, kurios apsaugo jas nuo virškinimo sistemos ir kraujotakos, kol jos saugiai pasiekia ląsteles ir yra absorbuojamos, t.y. pagerina vitamino C prieinamumą ir toleravimą.