

Vitamín C

Co jsou volné radikály?

Volné radikály vznikají přirozeně při běžné látkové výměně v buňkách. Zdravé tělo při dostatečném přísunu vitamínu je schopné volné radikály vycytávat.

Nezdravý životní styl, stres, nedostatek spánku, kouření, znečištěné životní prostředí a UV záření přispívají ke vzniku nadměrného množství volných radikálů, které způsobují změny v propustnosti buněčných membrán a transportů iontů.

Co je oxidativní stres?

Oxidativní stres je v podstatě nerovnováha mezi tvorbou volných radikálů a schopností těla potlačit jejich škodlivé účinky prostřednictvím antioxidantů.

Oxidativní stres může vést k mnoha civilizačním chorobám jako například chronický únavový syndrom, srdeční a cévní onemocnění, Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, ateroskleróza, srdeční selhání, infarkt myokardu, zánětlivá onemocnění a jiné ...

Antioxidant = prevence

Předejít civilizačním chorobám není vždy možné, některé jsou způsobené genetickými dispozicemi a jinými faktory. Ale zdravým životním stylem a pravidelným přísunem vitamínů můžeme proces stárnutí zpomalit a některé choroby zmírnit.