

NADZIEJA W WALCE Z OTYŁOŚCIĄ- WITAMINA C MOŻE POMÓC POZBYĆ SIĘ TŁUSZCZU

www.imed.guru



LAMININE IMMUNE+++ OMEGA+++ DIGESTIVE+++ LAMIDERM APEX / BUSINESS

Istnieje wiele czynników przyczyniających się do otyłości, w tym niektóre znajdują się poza kontrolą człowieka. Na przykład istnieje genetyczna skłonność do otyłości wynikająca ze zmian genetycznych, wpływających na przemiany biochemiczne, które regulują metabolizm tłuszczów, wydatek energetyczny lub zapotrzebowanie na energię. Jest to ważne i mniej uznane uzasadnienie niż stary stereotyp, że „ludzie są otyli, ponieważ jedzą za dużo i uprawiają za mało sportu”. Prawdą jest, że dieta i ćwiczenia odgrywają istotną rolę, jednak jest to tylko jednostronny i niepełny sposób wyjaśnienia przyczyn epidemii otyłości.

Stwierdzono, że na wiele z tych przemian biochemicznych wpływają pewne środki spożywcze i składniki odżywcze.¹ Dr Carol Johnson, autorka wielu badań, wskazała w czasopiśmie American College of Nutrition na znaczenie posiadania odpowiedniej ilości witaminy C w organizmie.

Osoby posiadające odpowiednią ilość witaminy C OSOBY POSIADAJĄCE ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WITAMINY C

Liczne badania wykazały, że pomimo spożywania wystarczającej liczby kalorii i dostępności żywności w krajach takich jak USA, wielu młodych i starszych ludzi nie spożywa wystarczającej ilości witaminy C. Ten składnik jest wykorzystywany w setkach reakcji biochemicznych we wszystkich komórkach ciała; w związku z tym jego niedobór może spowolnić lub utrudnić liczne funkcje fizjologiczne.¹

To odkrycie może dostarczyć dodatkowych odpowiedzi na to, jak uzyskać kontrolę nad światowym problemem otyłości. Jeśli witamina C jest odpowiedzią na eliminację odkładania tłuszczu, to może usunąć wiele przewlekłych zaburzeń metabolicznych związanych z otyłością, takich jak insulinooporność, zaburzenia lipidowe (wysoki poziom szkodliwych tłuszczów we krwi) i arytmie serca.

WITAMINA C I SPADEK MASY CIAŁA

Dr. Johnson w wielu swoich badaniach wykazał, że istnieje zależność między ilością witaminy C obecną w krwiobiegu a utratą masy ciała. Osoby posiadające odpowiednią ilość witaminy C mogą spalić podczas przeciętnych ćwiczeń 30% tłuszczu więcej niż osoby o niskiej zawartości tej substancji we krwi. Oznacza to, że osoby z deficytem witaminy C mogą być bardziej odporne na utratę masy tłuszczowej.¹

Jak wykazały w 1989 badania NHANES II przeprowadzone na 11 592 uczestnikach, wyższy poziom witaminy C w krwiobiegu jest skorelowany z niższym wskaźnikiem masy ciała.² Ostatnio okazało się, że otyłość brzuszna — mierzona obwodem od talii do bioder — wykazuje ujemną korelację z wyższym poziomem witaminy C w krwiobiegu, co potwierdziły badania przeprowadzone na 19 000 osobach dorosłych uczestniczących w European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Norfolk (Europejskich Badaniach nad Rakiem i Odżywianiem Norfolk).²



W jednym z badań wykazano, że stosując suplementację witaminy C w ilości 3 gramów dziennie przez sześć tygodni u 38 pacjentów cierpiących na otyłość, którym zalecone dietę odchudzającą, ale nie umieszczono na kontrolowanej diecie stwierdzono większą utratę masy ciała niż u pacjentów stosujących placebo.³

Witamina C jest również ko-faktorem niezbędnym do biosyntezy karnityny, metabolitu koniecznego do transportu długociąguchowych kwasów tłuszczowych w błonie mitochondrialnej przy rozkładzie i utlenianiu tłuszczów.² Niedobór karnityny jest związany z obniżonym spalaniem tłuszczów i akumulacją lipidów w mięśniach.²

PRZKAŹNIKI TŁUSZCZÓW I STAN ZAPALNY

Tkanka tłuszczowa lub tłuszcz wydziela szereg bioaktywnych białek regulatorowych zwanych „adipokinami,” które są ważnymi przekaźnikami tłuszczu. Najważniejszym z nich jest „adiponektyna.” Ten hormon występuje w mniejszej ilości u osób otyłych niż u osób o normalnej masie ciała.² Osoby otyłe mają więcej stanów zapalnych, które powodują stres oksydacyjny i zmieniają ekspresję genu odpowiedzialnego za produkcję adiponektyny.



Niski poziom adiponektyny jest czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, choroby wieńcowej i zespołu metabolicznego. Wraz z utratą wagi i przywróceniem prawidłowej masy ciała, stan zapalny ulega zmniejszeniu i produkcja adiponektyny wraz ze Wskaźnikiem Masy Ciała ("BMI") wraca do normalności.² Poprawia się stan unaczynienia wątroby, mięśni i serca.² W jednym z badań stwierdzono, że utrata masy ciała związana była z 13% wzrostem produkcji adiponektyny.

KONTROLA BMI ZA POMOCĄ DIETY

Dobór jedzenia może mieć wpływ na uczucie głodu i sytości po posiłku. Produkty zawierające dużo białka wytwarzają zjawisko „termogenezy poposiłkowej” (tj. produkują ciepło w wyniku metabolizmu po spożyciu posiłku, co chwilowo zwiększa szybkość przemiany materii), co powoduje większe uczucie sytości niż w przypadku produktów o wysokiej zawartości węglowodanów i o niskiej zawartości tłuszczu. W związku z tym, dieta bogata w białko może poprawić skuteczność

zbijania wagi.¹ Stwierdzono również, że spożycie kombinacji octu i orzeszków ziemnych może zmniejszyć **efekt glikemiczny** posiłku tj. zwiększyć odczucie sytości i zmniejszyć łaknienie.¹ W ten sposób skuteczność regularnego wykonywania ćwiczeń fizycznych i stosowania rozsądnej diety przy utracie wagi może ulec poprawie przez zastosowanie konkretnego elementu diety np. suplementacji witaminy C.



LifePharm IMMUNE+++ zawiera Life-C - ekskluzywną mieszankę czystej witaminy C w połączeniu z bioflawonoidami cytrusowymi i metabolitami lipidów. Life-C wykazuje dwa razy większą biodostępność i pozostaje w krwiobiegu przez czas dwukrotnie dłuższy niż zwykła witamina C pomagając organizmowi w setkach reakcji biochemicznych koniecznych do prawidłowego wykonywania jego funkcji. Teraz mamy dowody naukowe na to, że witamina C jest również niezbędna do wielu reakcji z udziałem lipidów i do metabolizmu tłuszczów. Osoby mające wyższy poziom witaminy C mogą spalić do 30 procent więcej tłuszczu podczas umiarkowanych ćwiczeń fizycznych niż osoby o niskiej jej zawartości. Wraz z utratą wagi rośnie produkcja adiponektyny (przekaźnika tłuszczów), co z kolei pomaga w utrzymaniu zdrowia wątroby, mięśni i serca. Do utrzymania optymalnego zdrowia, IMMUNE+++ zawiera również szereg szczególnych bioflawonoidów, ekstrakty z jagód i zrównoważoną mieszankę grzybów o działaniu adaptogennym.



Te informacje nie zostały zweryfikowane przez Agencję USA ds. Żywności i Leków (FDA). Produkt ten nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.

ŹRÓDŁA

1. Johnston CS. Strategie zdrowego odchudzania: od witaminy C do reakcji glikemicznej. *J Am Coll Nutr.* Czerwiec 2005; 24(3):158-65.
2. Johnston CS, Beezhold BL, Mostow B, Swan PD. Zawartość witaminy C w osoczu krwi jest odwrotnie proporcjonalna do wskaźnika masy ciała i obwodu talii; zależności tej nie stwierdzono w przypadku adiponektyny zawartej w osoczu krwi niepalących osób dorosłych. *Żurnal Żywnienia* 2007, 137,1757-1762.
3. Naylor GJ Grant L, Smith C. Badanie wpływu kwasu askorbinowego na otyłość kontrolowane podwójną próbą ślepą z użyciem placebo. *Nutr Health.* 1985;4:25-8.

