Witamina C – zadbaj o nią już dziś

written by Ewa Kozioł
[et_pb_section bb_built="1″ admin_label="section" _builder_version="3.0.47″][et_pb_row admin_label="row" _builder_version="3.0.48″ background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat"][et_pb_column type="4_4″][et_pb_text admin_label="Text" _builder_version="3.17.1″ background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat"]

Owoce dzikiej róży to świetne źródło witaminy C, jest jej tam o około 30 razy więcej niż w cytrynie i o 100 razy więcej niż w jabłku. Pomimo to właśnie cytrusy są głównie rozpoznawalne jako podstawowe źródło witaminy C. Co się tyczy róży, wystarczy skonsumować kilka jej owoców, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na wspomnianą witaminę

Po co nam witamina C?

Otóż spektrum jej działania jest ogromne, od zwalczania raka, poprzez wpływ na elastyczność skóry, detoks organizmu a kończąc na odporności. Możecie teraz pomyśleć, przecież można iść do apteki i kupić małą żółtą tabletkę pełną witaminy C. Jednak czy aby na pewno jest o witamina C? We wspomnianej tabletce znajduje się kwas askrobiowy błędnie nazywany witaminą C, ponieważ witamina C to nie jest wyłącznie sam kwas. Jest on jedynie częścią witaminy C, w prawdziwej witaminie znajdziecie bioflawonoidy, rutynę, miedź, taniny oraz wiele innych składników, które są wciąż nieznane to one wpływają na jej wchłanialność oraz jej oddziaływanie na nasz organizm. Te wszystkie dodatkowe składniki są obce typowej i dostępnej w aptekach witaminie C. Syntetyczne witaminy wykazują działania uboczne, chociażby Anna Mazerant-Leszkowska

już w 1990 roku zauważa, że ludzie spożywający spore ilości syntetycznej witaminy C przyzwyczajają się do niej, przez co odstawienie jej doprowadzić może do szkorbutu, nawrotów chorób takich jak kamienica szczawianowa czy problemy z krzepliwością krwi. Autorka zauważa, że takie środki ostrożności nie występują w przypadku naturalnej witaminy. W sklepach zielarskich możemy kupić„naturalne witaminy” bardzo często mające w składzie acerolę, hibiskus czy dziką różę, jednak tak naprawdę głównym składnikiem według Shayne (2000) nadal jest syntetyczna witamina C.

[et_bloom_locked optin_id=optin_16][/et_bloom_locked]

Musimy w końcu zmienić swoje nastawienie, tabletka nie rozwiąże wszystkich problemów. Naturalnym źródłem witaminy C są również:

– kapusta kiszona i inne kiszonki

– pietruszka

– roszponka

– jarmuż

– kiełki (rzeżucha jest naprawdę świetna na kanapce, a nie tylko jako ozdoba do wielkanocnych jajek)

Wymieniam tylko te źródła witaminy C które są dostępne w danej porze roku (aktualnie zimie), w lato możemy jeść wszystko co ciemno zielone,oraz jagody, paprykę czy pomidory. Cytryna również, ale ona jest pryskana, woskowana szkoda zdrowia.

Dzika róża teraz czeka na was, ponieważ jest świetny czas aby ją zbierać.

Dziś zmodernizowany przepis Elżbiety Zielińskiej na witaminowy stymulator:

Nazbieraj dojrzałych owoców dzikiej róży, wymyj i osusz. Napełnij różą (nie drylowane, całe owoce) uprzednio wyparzone słoiczki do pełna. Nalej do nich przegotowanej ostudzonej wody delikatnie ponad owoce . Następnie pasteryzuj przez 10 minut w temp 100 stopni. Ściągnij z ognia, odwróć do góry nogami i pod pierzynę lub koc.

Przechowuj w chłodnym miejscu. Nasz specyfik zażywamy codziennie przed snem jedną łyżeczkę przez dwa tygodnie. Przerwa na dwa tygodnie i powtarzamy. Jeśli coś nas łapie, wypijamy zawartość słoiczka w ciągu 1-3 dni, warto dosłodzić taki sok łyżeczką miodu na chwilę przed konsumpcją

Witamina C, a pasteryzacja

Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie. Czyli gotując coś już w momencie kiedy wrzucisz owoc/ warzywo do wody rozpuszcza się nim witamina C, ta zaczyna się ulatniać w momencie parowania. Dlatego jeśli pasteryzujesz dziką różę, która jest zamknięta w słoiku, owszem coś tam się ulotni, ale większość witaminy C pozostanie w wodzie (którą pijemy). Zaś sama witamina C rozkłada się w temperaturze powyżej 190 stopni Celsjusza jest to więcej niż temperatura wrzenia wody.

[et_bloom_locked optin_id=optin_16][/et_bloom_locked]

[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][/et_pb_section]