

Vitamin C hat blutdrucksenkende Wirkung

Liebe Leserinnen und Leser,



Eine Reduktion des Blutdrucks in der Jugend kann Bluthochdruck (Hypertonie) in späteren Jahren vorbeugen. Vitamin C verspricht Unterstützung dabei, so eine Studie aus den USA.

Mit steigendem Alter nehmen Gesundheitsbeschwerden bekanntlich zu. Vollständig kann sich dem niemand entziehen. Wer seinen Körper schon in der Jugend pflegt, senkt die Wahrscheinlichkeit von Altersbeschwerden erheblich. So wie der Körper sich nämlich all die kleinen Sünden des Alltags merkt, prägt er sich auch Wohltaten ein – und das über Jahrzehnte.

Bluthochdruck

Eine der am weitesten verbreiteten Zivilisationskrankheiten ist Bluthochdruck. Der Blutdruck wird in mmHg, das steht für Millimeter-Quecksilbersäule und ist die gesetzliche Einheit zur Angabe von Körperflüssigkeits-Drücken, gemessen.

Ein normaler Blutdruck sollte 140 mmHg systolisch (also dem oberen Wert bei Kontraktion des Herzens) und 90 mmHg diastolisch (als unteren Wert) nicht überschreiten. Unbemerkt entwickelt sich häufig aus unbedenklichen Werten im Laufe der Jahre eine Hypertonie, mit Gesundheitsrisiken für das Herz-Kreislaufsystem. Er entsteht durch geringere Elastizität der Gefäße und bei geringerem Durchmesser (Gefäßverkalkung = Arteriosklerose).

Nach Angaben der Deutschen Hypertonie Gesellschaft sind in Deutschland 15 bis 20 Millionen Menschen über 40 von Bluthochdruck betroffen. Jede Einheit, um die der systolische wie der diastolische Druck harmonisch und auf natürliche Weise gesenkt werden kann, bedeutet also eine langfristig angelegte Vorsorgemaßnahme, die die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankheiten verhindern kann.

Jedes Milligramm Vitamin C pro Deziliter Blut kann Blutdruck um 4 mmHg senken

Wissenschaftler der Universität von Kalifornien in Berkeley, USA, haben nun herausgefunden, dass die Konzentration von Vitamin C (Ascorbinsäure) im Blut mit Blutdruckwerten in Zusammenhang gebracht werden kann. Entdeckt wurde dies in einer Follow-Up-Studie, die sich

über einen Zeitraum von zehn Jahren erstreckte. 242 junge Frauen im Alter von 18 bis 21 Jahren konnten als Teilnehmerinnen gewonnen werden. Beobachtet wurden die Vitamin-C-Konzentrationen im Blut der Probandinnen sowie ihre Blutdruckwerte.

Hier kamen die Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass diejenigen Frauen mit dem höchstem Anteil an Ascorbinsäure im Serum, es waren 3,13 Milligramm pro Deziliter, einen umgekehrt proportional niedrigeren Blutdruck im Vergleich zu den Frauen mit dem untersten Vitamin-C-Gehalt im Blut. Dieser betrug 0,22 mg/dl und der Unterschied im Blutdruck machte 4,66 mmHg systolisch und 6,04 mmHg diastolisch aus.

Die Einbeziehung und Gewichtung aller gemessenen Werte erbrachte, dass mit jedem Milligramm Vitamin C pro Deziliter Serum der Blutdruck durchschnittlich um 4,1 mmHg im oberen Wert und 4,0 mmHg im unteren Wert sank. Dabei haben die Forscher bereits Teilnehmerinnen-Unterschiede den Body Mass Index (BMI) betreffend sowie bezüglich ihres Verzehr von gesättigten Fettsäuren und Salz in Rechnung gestellt.

Reduktion beider Blutdruckwerte um bis zu 30 mmHg möglich – ohne Medikamente

Natürlich wäre es nun interessant, zu erfahren, welche Mechanismen hinter dem Zusammenhang von Vitamin C und dem Blutdruck stehen. Hier verweisen die Wissenschaftler auf frühere Studien, die einerseits die antioxidativen Eigenschaften der Ascorbinsäure hervorheben. Durch Reduktion des oxidativen Stresses kann dazu beigetragen werden, dass die Gefäße flexibel bleiben und damit der Blutdruck normal.

Andererseits werden in diesem Zusammenhang aber auch weitere Effekte des Vitamins in Betracht gezogen. Hier stehen die Beteiligung von Vitamin C an Fettverbrennungsvorgängen vorzüglich in den Muskeln und Blutgefäß erweiternde Eigenschaften im Vordergrund.

Natürlich den Blutdruck senken

Freilich gibt es darüber hinaus viele Möglichkeiten, den Blutdruck zu beeinflussen. Experten sind sich einig, dass

- der Verzicht auf Tabakkonsum,
- Einschränkungen im Genuss von Alkohol,
- ein moderates Bewegungsprogramm,
- Gewichtsreduktion,
- die Reduktion von Salz, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Weißmehl in der Ernährung bei täglich fünf bis sieben kleinen Frucht- und/oder Gemüseahlzeiten
- die Einnahme von Antioxidantien
- die Aminosäure L-Arginin sowie
- der Verzehr von ungesättigten Fettsäuren (Omega 3 und aus kalt gepressten Pflanzenölen)

die Gefäße flexibler mache, schützen und so den Blutdruck um bis zu 30 mmHg und mehr senken können. Das Risiko einer Hypotonie, also eines bedenklich niedrigen Blutdrucks, besteht dabei nicht, da alle oben angeführten Maßnahmen den Blutdruck nicht nur senken, sondern auch die natürliche Regulierung unterstützen können.

GW-ESTER: Ester-C 1000 (Vitamin C) - Preis: 29,90 €

Ester-C gilt als dritte Generation Vitamin C und ist eine einzigartige, patentierte Formel, die die Vorzüge von Ascorbinsäure und Calciumascorbat kombiniert. Calciumascorbat mit Vitamin-C-Metaboliten und Zitrusbioflavonoiden.

Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig. Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße.

Zitrusbioflavonoide schützen die Zellen vor oxidativem Stress, haben positiven Einfluss auf den Blutkreislauf, die Herztätigkeit und die Gedächtnisleistung. Sie senken zudem den Histaminspiegel (wirken antiallergisch). Vitamin C in Form von reiner Ascorbinsäure führt bei manchen Menschen zu Magenproblemen. Daher wurde Calciumascorbat entwickelt, bei dem die Ascorbinsäure an Calcium gebunden ist. Durch seine pH-Neutralität ist Calciumascorbat deutlich magenfreundlicher.

Ester-C ist Calciumascorbat, das zum Teil oxidiert ist, wodurch der natürliche Vitamin C Metabolit Threonsäure bereits vorhanden ist. Threonsäure und die anderen Metaboliten fördern die Aufnahme und Verwertung von Vitamin C im Körper. Darüber hinaus scheint Threonsäure in der Lage zu sein, das bereits im Körper vorhandene Vitamin C zu mobilisieren und für Stoffwechselprozesse verfügbar zu machen.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power



NTP32: Calciumascorbat (Vitamin C basisch) - Preis: 15,90 €

Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig.

Das Antioxidans Vitamin C: gebunden an Calcium. Das Vitamin C liegt in diesem Produkt nicht in saurer sondern in basischer Form vor und ist deshalb besonders magenfreundlich.

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin. Vitamin C kann den Körper darin unterstützen, die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung verbessern. Für die Bildung von Kollagen und anderen Bindegewebsmolekülen ist Vitamin C essenziell. Alle Gewebe, die unserem Körper Struktur und Festigkeit verleihen, wie z.B. Gelenke, Sehnen, Haut, Muskeln (darunter der Herzmuskel), Knochen und Bindegewebe, sind abhängig von der aufbauenden Aktivität des Vitamin C. Das gilt besonders für Zeiten der Rekonvaleszenz. Eine wichtige Rolle spielt Vitamin C darüber hinaus bei der Synthese von Neurotransmittern, Carnitin, Steroidhormonen, bei der Umsetzung von



Cholesterol zu Gallensäuren, dem Abbau von Tyrosin und im Mineralstoffwechsel.

Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. Vitamin C unterstützt die Ausscheidung von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Nickel.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln