

ABSORBENT C, la regina delle vitamine KIDS, il multivitaminico per tutta la famiglia

a cura della Dott.ssa Elisa Moro

La dott.ssa Elisa Moro è a disposizione dei nostri iscritti per fornire informazioni sui nostri prodotti il giovedì dalle ore 18.30 alle ore 19.30. Il suo numero telefonico è 334/9658656 e la sua e-mail è infoprodotti@foreverliving.it

Questo mese, cari distributori, parleremo di vitamine. Sono contenta di dedicare questo spazio alle vitamine perché mi danno ancora una volta l'occasione di parlare di integrazione come azione preventiva per il benessere del nostro organismo.

Le vitamine infatti sono delle sostanze organiche indispensabili per la nostra salute. Ogni vitamina svolge una specifica funzione e non può essere sostituita da nessun'altra sostanza. Attualmente conosciamo tredici vitamine che vengono divise in due grandi gruppi: idrosolubili e liposolubili. Andiamo a vederle nel dettaglio.

Vitamine idrosolubili: si dicono idrosolubili quelle vitamine che sono sensibili alla luce, alle alte temperature e si disperdono nell'acqua in ebollizione. Esse sono:

Vitamina B1 o Tiamina è necessaria per il metabolismo dei carboidrati.

Contribuisce al funzionamento del sistema nervoso centrale, stimola la crescita ed il tono muscolare, è indicata per alleviare l'inappetenza, il vomito, i disturbi della gravidanza e le depressioni.

Vitamina B2 o Riboflavina è necessaria per il metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Aiuta la formazione di anticorpi e dei globuli rossi. Favorisce la respirazione cellulare. Allevia le infiammazioni agli occhi, alla bocca, mantiene sa-

na la pelle, allevia la stanchezza.

Vitamina B3 o Niacina può essere prodotta nell'organismo dalla conversione del triptofano, quindi molti nutrizionisti non la considerano un elemento nutritivo essenziale finché esiste un rifornimento adeguato di triptofano. È necessaria per il metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Aiuta a mantenere la pelle, la lingua e l'apparato digerente

sani.

Aiuta la digestione, migliora la circolazione del sangue, combatte le alterazioni del sistema nervoso (insonnia, cefalea, depressione, ipertensione), mantiene sana la pelle esposta al sole.

Vitamina B5 o Acido Pantotenico è considerata la vitamina antistress per eccellenza. Essa aiuta infatti ad utilizzare alcune altre vitamine aumentando così la resistenza del corpo allo stress, allevia la stanchezza ed il malumore, i disturbi digestivi,

vi, combatte le malattie infettive e le alterazioni tiroidee e delle ghiandole surrenali.

Vitamina B6 o Piridossina è estremamente importante per il metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine ma anche perché favorisce la formazione di anticorpi. Aiuta a mantenere l'equilibrio tra sodio e potassio, regola il metabolismo dei tessuti.

Vitamina B12 o Cianocobalamina che agisce in sinergia con l'acido folico o Vit B9 che vedremo di seguito. La Cobalamina è il più potente fattore nutritivo, molto attivo nella produzione dei globuli rossi e nella funzione cellulare del sistema nervoso centrale. Combatte l'anemia, favorisce la crescita e l'appetito nei bambini. È essenziale per la formazione normale delle cellule del sangue. Aiuta a mantenere sani il sistema nervoso centrale.

Vitamina B9 o Acido Folico è importante nella formazione dei globuli rossi. Aiuta il metabolismo delle proteine. È necessario per la crescita e la divisione cellulare del corpo. Cura le anemie, protegge dai parassiti intestinali e mantiene la pelle sana.

Vitamina B15 o Acido Pangamico che facilita il metabolismo delle proteine. Stimola il sistema nervoso e linfatico. Svolge un'attività simile a quella della Vit E perché antiossidante nel senso che neutralizza i radicali liberi. Essa non è considerata





una vitamina in senso stretto perché non è stato dimostrato il suo fabbisogno essenziale.

Colina è un componente del complesso vitaminico B ed agisce come fattore lipotropo cioè aiuta ad emulsionare i grassi. Assieme all'inositolo favorisce l'utilizzazione dei grassi e del colesterolo da parte dell'organismo. La colina è importante perché è una delle poche sostanze che riesce a superare la barriera ematoencefalica, entra quindi nelle cellule cerebrali per produrvi una sostanza che favorisce la memoria. La colina ancora aiuta il fegato ad eliminare veleni e residui di farmaci.

Inositolo è necessario per la formazione della lecitina. Svolge un ruolo nel metabolismo dei grassi, incluso il colesterolo. E' fondamentale per la crescita dei capelli. Abbassa il livello di colesterolo.

Paba che partecipa alla formazione dei globuli rossi. Agisce come schermo solare. Aiuta i batteri nella formazione dell'acido folico.

Vitamina H o Biotina è necessaria per il metabolismo dei grassi, delle proteine e dei carboidrati. Favorisce l'utilizzazione delle Vitamine del gruppo B.

Vitamina C o Acido ascorbico accompagna tutti i principi vitali dell'organismo, coadiuvante nella prevenzione delle infezioni batteriche e virali, combatte i coaguli sanguigni, il raffreddore, l'influenza, la stanchezza e l'esaurimento in generale, è antiallergico, protegge il collagene. Favorisce la cicatrizzazione delle ferite ed il riscaldamento delle ossa. Rinforza i vasi sanguigni. Rende l'organismo più resistente al-

le infezioni. Favorisce l'assorbimento del ferro.

Vitamina P o Bioflavonoidi sono presenti nella vit C naturale mentre quella di derivazione sintetica non li contiene. Essi sono utili perché rinforzano i capillari, contribuiscono a prevenire emorragie e rotture di capillari. Sono essenziali per l'assorbimento ed un uso corretto della Vit C, favoriscono il mantenimento del tono muscolare in generale.

Vitamine liposolubili: si dicono liposolubili quelle vitamine che hanno la caratteristica di non essere solubili in acqua ma in solventi organici. Esse sono:

Vitamina A che regola il metabolismo, promuove la crescita, rinforza le ossa, rende sani i tessuti, aumenta la resistenza delle mucose alle infezioni. E' necessaria per la crescita e la cicatrizzazione dei tessuti. E' importante per la salute degli occhi.

Vitamina D necessaria per l'assorbimento e l'utilizzazione del calcio e del fosforo che vanno a formare le ossa. Ancora stabilizza il sistema nervoso ed il funzionamento cardiaco. Il nostro organismo la produce dall'azione della luce solare sulla pelle.

Vitamina E o Tocoferolo che svolge azione antiossidante, ritarda l'invecchiamento cellulare, favorisce il metabolismo basale, il bilanciamento idrico, il ricambio dei grassi e dei carboidrati, controlla la funzionalità dei tessuti dell'apparato genitale maschile e femminile, è essenziale per la respirazione cellulare, previene la



coagulazione del sangue e la formazione di grumi.

Vitamina K che interviene nei processi di coagulazione del sangue, efficace per combattere le emorragie. La vit K viene comunemente classificata in K1, di origine vegetale, K2 prodotta dai villi intestinali e K3 di origine sintetica. La vit K1 è risultata importante anche per la salute delle ossa perché è responsabile della conversione di una proteina ossea dalla forma inattiva alla forma attiva. L'osteocalcina è, dopo il collagene, la principale proteina ossea.

Vitamina F o Acidi grassi insaturi sono importanti per la respirazione degli organi vitali. Aiuta a mantenere l'elasticità e la lubrificazione delle cellule. Regola la coagulazione sanguigna. E' essenziale per la normale attività linfatica.

Vediamo ora di precisare quali vitamine sono importanti per il buon funzionamento del sistema immunitario ed in che modo:

Vitamina A concorre a mantenere efficienti le prime barriere che proteggono l'organismo dall'aggressione degli agenti infettivi. La Vit A è essenziale per la produzione di lisozima, sostanza ad azione batterica presente nelle lacrime, nella saliva e nel sudore.

Vitamina E che esalta la risposta anticorpale, migliora l'attività battericida dei globuli bianchi e la fagocitosi.

Vitamina B2 oltre a mantenere efficienti le barriere delle mucose, che costituiscono la prima difesa contro le infezioni promuove inoltre l'immunità e partecipa alla produzione di anticorpi.

Vitamina B5 come quella precedente promuove la formazione di anticorpi ma in più determina la liberazione degli anticorpi da parte delle plasmacellule.

Vitamina B6 è molto importante, una sua deficienza provoca un abbassamento delle difese immunitarie.

Acido Folico intervenendo in numerose vie metaboliche, nella sintesi delle proteine e degli acidi nucleici gioca un ruolo importantissimo nella risposta del nostro organismo alla infiammazioni e alla resistenza alle infezioni.

Vitamina C essa oltre a stimolare l'attività dei globuli bianchi influisce sulle difese immunitarie aumentando i livelli di interferone, la risposta degli anticorpi, la secrezione degli ormoni timici e favorendo il mantenimento dell'integrità della matrice interstiziale.

Così abbiamo fatto un quadro completo. Come e quali vitamine assumere?

La risposta a questa domanda è semplice: tutte e sempre. Abbiamo visto in quante funzioni esse siano essenziali. Rimane da dire che esse non possono essere assunte singolarmente, o meglio si può ma ciò a poco senso perché esse lavorano in modo sinergico, cioè una contribuisce ad aumentare la potenzialità dell'altra. Così bisogna dedurre che la cosa migliore è assumere un complesso vitaminico completo, che le contenga tutte.

Kids è un ottimo prodotto perché rispetta le proporzioni di ogni vitamina in base al fabbisogno quotidiano. Le vitamine vengono associate ai minerali perché è anche conosciuto il fatto che l'associazione minerali e vitamine aumenta l'effetto di entrambi. Kids è un complesso completamente naturale di vitamine che Forever ci propone. Con questo prodotto Forever dimostra tutta la sua attenzione al fabbisogno integrativo dell'organismo di grandi e piccini. La sua formula è completa ed attentamente studiata. Privo di zuccheri, aspartame e coloranti artificiali o conser-



vanti, non ha rivali. Il dosaggio sarà di 1 cp al giorno per bambini dai 4 ai 6 anni, per passare a 1-2 cp al giorno per bambini dai 7 ai 10 anni, per arrivare ad un dosaggio di 4-6 cp al giorno per gli adulti. Il dosaggio non può essere stabilito a priori perché abbiamo visto come il fabbisogno, pur essendo indiscutibile, dipende nelle quantità dal livello di stress in cui il soggetto vive, il tipo di alimentazione e il periodo dell'anno a cui facciamo riferimento. Mi pare chiaro che come preventivo all'inverno necessita un aumento di integrazione per dare un aiuto al sistema immunitario.

La vit C, che ho denominato la regina delle vitamine è importantissima perché abbiamo visto che è coinvolta in numerosissime funzioni essenziali del nostro organismo. Un maggior fabbisogno giornaliero ne implica un'assunzione a parte. Forever propone Asorbent C che è un composto formato da vit C naturale, con la presenza quindi di bioflavonoidi, ma anche di crusca di avena che fa di questo integratore una magica miscela che consente il rilascio prolungato della vitamina. Non dimenticate che tutte le vitamine se in eccesso vengono eliminate con le urine en-



tro poche ore, ma il loro fabbisogno è continuo. Quindi dovremmo introdurle costantemente durante la giornata per garantire al nostro organismo un benessere. Absorbent C può essere assunta anche dai bambini. Per quanto riguarda il dosaggio vale quanto detto sopra, esso varia cioè a seconda dello stile di vita e dallo stile alimentare di ogni singolo individuo. Diciamo che per i più piccoli andiamo da 1 a 2 cp al giorno, per gli adulti da 2 a più compresse al giorno. Non temete di andare oltre al fabbisogno, verrà eliminata, studi hanno stabilito che al massimo un iperdosaggio può portare a diarrea ma vi assicuro parliamo di dosaggi veramente alti. Quello che ripeto perché importante è che dovete imparare ad assumere Kids ed Absorbent C durante tutta la giornata. Trattasi in entrambi i casi di capsule da succhiare come caramelle, quindi quale difficoltà, un contenitore in borsa o cartella e non vi saranno problemi. Abituatevi e vedrete che sarà semplice assumerle con regolarità.

Prima di concludere vorrei volgere la vostra attenzione al gel di aloe che Forever propone. Date un'occhiata alla tabella contenente i valori nutrizionali del gel di aloe Forever che fa parte delle prime pagine del manuale prodotti. Vi renderete conto quante vitamine sono contenute, e come il metodo di stabilizzazione proprio di Forever vi garantisca di assumerle tutte.

Merita specificare che Berry Nectar e Freedom contengono un livello superiore di Vit C. Possiamo quindi concludere dicendo che un'assunzione costante e quotidiana di Gel di Aloe, associata ad un'integrazione vitaminica con Kids ed Absorbent C che veda un aumento nelle dosi durante la stagione invernale è sicuramente garanzia di salute e benessere.

Queste dichiarazioni non sono state sottoposte al Ministero della Salute. I nostri prodotti non intendono curare o prevenire nessuna malattia