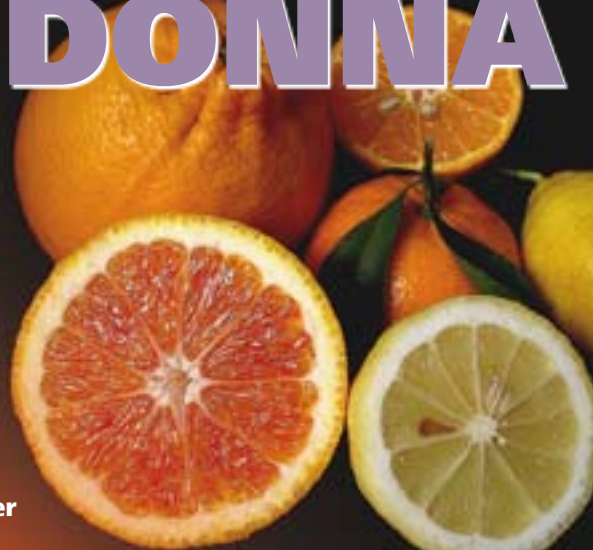


# LA VITAMINA C È DONNA



A cura della Senior Manager  
**Angelika Mereu Nussgruber**



**N**el 1776 la marina militare britannica diede incarico al capitano James Cook di esplorare l'Oceano Pacifico. Dopo 4 anni nessun uomo dell'equipaggio era caduto vittima dello scorbuto, fatto eccezionale per quei tempi. Si racconta che Cook costringesse i suoi uomini a nutrirsi di agrumi e crauti. Traendo frutto da esperienze come questa, Walter Norman Haworth, anch'egli britannico, vinse nel 1937 il premio Nobel per la chimica poiché fu il primo a sintetizzare l'acido ascorbico, più noto come Vitamina C.

Oggi è senz'altro la vitamina più conosciuta anche perché oggetto di sempre più nuove scoperte.

La vitamina C è un antinfiammatorio naturale, aumenta le capacità dell'organismo di auto-protegersi da attacchi virali ed è fondamentale per il buon funzionamento delle attività cellulari. In altre parole, la vitamina C si comporta come coadiuvante per il nostro sistema immunitario.

Le recenti scoperte sono però "al femminile" e riguardano il ruolo della vitamina C contro alcune affezioni che minacciano principalmente le donne. Durante l'età fertile, a causa delle perdite ematiche legate al ciclo mestruale, un numero sempre più alto di giovani donne è colpito da anemia. Favorendo un maggiore assorbimento di Ferro, la vitamina C permette di contrastare efficacemente questo disturbo diffuso. Lo stesso vale per le emorragie dovute al parto.

Alcuni studiosi dicono che alle donne in corso di gravidanza, un maggiore apporto di vitamina C serve a scongiurare la rottura della membrana amniotica, riducendo il rischio di nascite premature. Facilitando l'assorbimento di Calcio, può rallentare il depauperamento osseo che può verificarsi in età matura, prevenendo l'osteoporosi.

Oltre ad essere determinante per la nostra salute, la vitamina C è anche un insostituibile alleato di bellezza contro stanchezza, doppie punte dei capelli, gengive sanguinanti, capillari rotti, vene varicose, pelle secca

e poco elastica. È anche un antiossidante e questa sua attività è molto utile per rallentare i processi di invecchiamento legati al passare degli anni.

Dove si trova la vitamina C? È contenuta in quantità diversa in molti alimenti tra cui kiwi, fragole, agrumi, peperoni, cavoli, crauti, malto, pomodori, verdure verdi a foglia come la rucola ma soprattutto, anche se in pochi lo sanno, nei peperoncini piccanti e nell'uva. Tuttavia non è affatto facile stabilire quanto ciò che mangiamo sia fresco e perciò ricco di vitamine. Spesso infatti l'acido ascorbico si ossida in presenza di ossigeno. Per questa ragione viene distrutto facilmente quando è esposto all'aria o alla luce, anche se conservato in frigo. Inoltre, essendo idrosolubile, se ne va nei liquidi di cottura.

La maggior parte della vitamina C che riusciamo ad assicurare al nostro organismo viene poi velocemente eliminata attraverso il sudore e le urine. Non solo. Il fumo, gli effetti dell'inquinamento, l'alcool, così come lo stress e anche l'uso di contraccettivi orali sono responsabili di un consumo notevolmente maggiore di vitamina C da parte del nostro corpo.

Per mantenere il livello di vitamina C essenziale all'organismo spesso è necessario l'integrazione attraverso un buon prodotto come ABSORBENT C della nostra gamma di integratori alimentari per garantire la quantità di vitamina C desiderata anche in caso di cattiva alimentazione, durante diete oppure per rispondere all'aumentato fabbisogno con sport intenso, in gravidanza, durante l'allattamento, in convalescenza o a causa di un assorbimento ridotto p.e. per infezioni intestinali.

ALLORA: oltre al rossetto anche una confezione di ABSORBENT C nella nostra borsa, anzi...TRE: una per noi stesse, l'altra per l'amica del cuore e la terza per far conoscere a chiunque ...specialmente se DONNA!

**Auguri a tutte le donne del mondo.  
Per le donne FLP l'8 marzo è sempre!**