

HEILSUSÍÐAN

C-vitamin týdningarmikil fyri heilan

C-vitaminin hjálpir heilanum at fremja virksemi, sum eitt nú fevnir um vilja, kenslur, hugflog og skilvísa – ella logiska – tankagongd



C-vitaminin hjálpir heilanum at fremja virksemi, sum eitt nú fevnir um vilja, kenslur, hugflog og skilvísa – ella logiska – tankagongd

Vilmund Jacobsen

Flestu av okkum vita, at C-vitaminir skulu vera góðar fyri immunverjuna, tá vit hava krím. Men, vitaminin hevur nógvar aðrar leiklutir í likaminum. Tað seinasta er, at C-vitaminir hava ávirkan á okkara heila og tankagongd.

Visti tú, at C-vitamin er týdningarmikil fyri tíni evni at hugsa og føla – at vitaminin er góð fyri hýrin og evnini at hugsavna teg?

C-vitaminin hjálpir heilanum at fremja sítt sálarliga virksemi, sum eitt nú fevnir um vilja, kenslur, hugflog og skilvísa – ella logiska – tankagongd.

Hava fleiri uppgávur

Áður hevur C-vitamin ikki verið sett í samband við ávirkan á heilan. Og tó – júst skyrbjóg ella sjúka av C-vitaminroti – hevur nerva-sjúkufrøðilig sjúkueyðkenni.

Nøkur av sjúkueyðkenninum til byrjanina av skyrbjóg eru troystleiki, skiftandi sinnalag og tunglyndi, sum júst hava við heilan og tess virkni at gera. Men, longu áðrenn sjúkueyðkenni eru um skyrbjóg, hava C-vitaminir ávirkan á heilan og soleiðis á okkara evni at hugsavna okkum og minnst.

C-vitaminir hava fleiri uppgávur í heilanum.

Okkara blóðæðrar brúka kollagen, og eitt nú eru C-vitaminir neyðugar fyri, at kroppurin kann framleiða kollagen, sum er hævðsevnið í bindivevnaðinum í blóðæðrunum í heilanum.

Tað er eisini kollagen, sum vit við árunum koma at mangla í húðini, so vit gerast rukkut, og tí er ein eykavinningur við nýtslu av C-vitaminum eisini betri og vakrari húð

Harafturat eru C-vitaminir eitt týdningarmikið bótarevnið, sum verjir móti oyðileggingum av okkara kyknum, eisini heilakyknum.

Fært tú nógmikið?

Heilsugóður og fjølbroyttur kostur við góðum C-vitamin-keldum sum fruktum og grønmeti er góður fyri likamið.

Um neyðugt, kunnu fólk taka ískoyti av vitaminum, serliga um tú ert roykjari ella hevur trupult við at eta 600 gram av fruktum og grønmeti um dagin. Royking



»stjelur« nevnliga burtur av C-vitamininum, og tí kann

tað vera skilagott at taka tilskot. Tekur tú tilskot, skalt tú tryggja tær, at hetta er sýroneutralt, tí tað

Bio-C-vitamin hjá Pharma Nord er eitt gott boð, halda teg á Aktuel Naturvidenskab

er betri fyri magan. Bio-C-vitamin hjá Pharma Nord er eitt gott boð, tá hesar hava heili 750 mg av C-vitaminum, og saktans kunnu brúkast av bæði kvinnum við barn og kvinnum, sum geva bróst.

Kelda: Aktuel Naturvidenskab (nr. 4, 2016).

Forvitnisligar royndir við marsvíninum



Flestu súgdjór framleiða C-vitaminir í likaminum, men nøkur gera tað ikki, eitt nú marsvín - og menniskju gera tað heldur ikki

Vilmund Jacobsen

Menniskju og marsvín minna sjálvsagt slett ikki um hvørt annað. Kortini hava vit eitt í felag við marsvínini: Hvørki menniskju ella marsvín kunnu í sær sjálvum gera C-vitaminir.

Danskir granskarar hava gjørt royndir við ungum marsvíninum, sum við vilja ongar C-vitaminir fingi í samanlagt tveir mánaðir.

Hjá menniskjum svara tveir

mánaðir í lívinum hjá einum marsvín til tíðarskeiðið frá barni, til eitt menniskja er hálvvaksið.

Granskarar staðfestu, at marsvínini orsakað av vitaminroti høvdu verri við at minnst og at finna vegin út úr einari villiniborg ella labyrinth.

Flestu súgdjór framleiða C-vitaminir í likaminum, men nøkur gera tað ikki, eitt nú marsvín - og menniskju gera tað sum nevnt heldur ikki.

Tískil er neyðugt at fáa C-vitaminir inn við matinum. Tí kunnu úrslit frá granskning í troti av C-vitaminum hjá marsvínini flytast yvir á menniskju.

Tá granskingarverkætlanir verða gjørdar innan føðslu, verða menniskju og grísar ofta samanborin, men ikki í hesum føri, tí grísar framleiða heili 10 gram av C-vitaminum um samdøgnið

Kelda: www.helse.dk