

Витамин С помогает организму бороться с инфекциями, формировать кости, заживлять раны и осуществлять другие важные физиологические процессы. А ещё витамин С — антиоксидант: он защищает клетки от окисления и разрушения.

Функции:

- Антиоксидантная защита клеток.
- Кофактор синтеза карнитина и стероидных гормонов.
- Работает синергично с витамином Е.
- Способствует детоксикации лекарств и ксенобиотиков.
- На 70 % повышает абсорбцию железа (негемового) и является его кофактором.
- Вовлечен в синтез нейротрансмиттеров (дофамин инорэпинефрин).
- Необходим для синтеза коллагена, гиалуроновой кислоты.
- Необходим для нормального заживления ран.
- Замедляет старение.
- Защищает от свободных радикалов как следствие воздействия УФ-излучения.
- Предотвращает появление пигментных пятен.

Симптомы дефицита:

- Синяки на теле
- Усталость
- Депрессивные состояния
- Кровоточивость десен
- боли в суставах, мышечные боли
- Отеки, дряблая кожа
- Сниженный иммунитет, частые ОРВИ
- Варикозное расширение вен
- Растяжки на коже, не связанные с похудением