

ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ



КЛИНАЛЕКС®-Vit.C

Хартиен тест за Витамин С

Тест за определяне нуждите и границите на насищане на организма с водноразтворим антиоксидант

КАК ДА СЕ БОРИМ СЪС СТРЕСА?

Нашият живот много често е свързан със стрес. При стрес се повишава нивото на пероксидните свободни радикали, което е вредно за организма. Най-доброто средство за преодоляване на стреса е приемането на дозирано количество водно разтворим антиоксидант – Витамин С (Vit.C).

При грипни епидемии, умствени и физически натоварвания, екзогенни и ендогенни интоксикации, поддържайте организма си наситен на Витамин С.

Насищането на организма с Vit.C е индивидуално и зависи от много фактори, поради което всеки сам трябва да си определи количеството на антиоксиданта, което му е необходимо.

За здрав човек насищането на организма за период 10-12 часа, се постига след еднократен прием на 500 mg Vit.C.

При грип, умствено и физическо напрежение дозата е по-висока – 1g, 2g, или повече Vit.C.

Как да наситим организма си с антиоксидант?

НАЧИН НА РАБОТА

Изпийте 500 mg Vit.C. Посредством хартиените лентички „КЛИНАЛЕКС®-Vit.C“ следете нивото на антиоксиданта в урината.

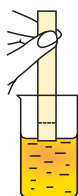
Съберете порция урина 4 часа след приемането на Vit.C. Потопете хартиената лентичка „КЛИНАЛЕКС®-Vit.C“ на дълбочина 1-2 mm. в урината. Изчакайте докато подвижният фронт се придвижи по лентичката на 1 cm. Извадете я и я оставете да престои 15 min. Изплакнете лентичката в топла вода. Появата на сива ивица под бледо оранжевия фронт е указание за насищане. Ако липсва сиво оцветяване или то е много бледо (равно или по-малко от 20 mg Vit.C на 100 ml. урина – отчетено по приложената към теста цветна скала), вземете още 500 mg. Vit.C и след 4 часа отново проследете нивото му в урината. Така се постигва до получаване на ниво 40-60 mg Vit.C на 100 ml урина.

Ако ивицата е много интензивно оцветена в тъмно сиво до черно (сравнете със скалата), това е указание, че са достигнати нива, равни или по-високи от 80 mg. Vit.C на 100 ml урина. Такива нива не бива да се допускат, тъй като бъбреците излишно се натоварват със соли, а това е предпоставка и за образуване на оксалатни камъни.

ОЦЕНКА

Ако сте здрав и успявате да се преборите със стреса, еднократна доза от 500 mg Vit.C ще доведе до насищане на организма Ви с антиоксидант за период от 10-12 часа. Взимайте толкова Vit.C, колкото са индивидуалните Ви нужди. Чрез насищане на организма и контрол на нивото на витамината отделено с урината, Вие можете да регулирате важни за Вашето здраве биохимични процеси и да се преборите със стреса.

Не прекалявайте с високи дози Vit. C !



mg% Vit. C

0

5

10

20

40

60

≥80