

Høye doser C-vitamin forebygger og lindrer forkjølelse og influensa

En stor kontrollert vitenskapelig undersøkelse fra USA viser at høye doser med C-vitamin både forebygger og lindrer alle symptomer på forkjølelse og influensa raskt og effektivt. Undersøkelsen som er publisert, viser at alle symptomer på forkjølelse og influensa falt med hele 85% hos de som fikk høye doser med C-vitamin før og etter at forkjølelsessymptomene meldte seg, sammenlignet med kontrollgruppen.

Totalt ble 715 studenter i USA undersøkt. De som var med i testgruppen med symptomer på forkjølelse eller influensa fikk 1000 mg C-vitamin hver time i totalt 6 timer, deretter fikk de 1000 mg C-vitamin 3 ganger daglig. De i testgruppen som ikke hadde symptomer på forkjølelse og influensa fikk også 1000 mg C-vitamin 3 ganger daglig. Disse ble så sammenlignet med en stor kontrollgruppe som kun fikk smertestillende og slimløsende midler.

Konklusjonen på undersøkelsen var klar: store doser med C-vitamin gitt flere ganger daglig viste seg å kunne forebygge forkjølelse og influensa, og de som allerede hadde utviklet symptomer fikk en betydelig reduksjon av sine plager.(1)

Slik forebygger du forkjølelse og influensa med C-vitamin:

Om du har barn i barnehage eller skole, er over 65 år eller har kroniske lidelser i lunger eller luftveiene, kan det være fornuftig å forebygge forkjølelse og influensa med store doser C-vitamin. Spesielt viktig er dette under influensasessongen som er mest aktiv i perioden november - mars. (3)

I følge undersøkelsen fra USA, vil 1000 mg C-vitaminer 3 ganger daglig være nok for de fleste til å forebygge en forkjølelse.

Innta 1000 mg sammen med frokost, middag og før sengetid. For de som har vanskeligheter med å innta dette i tablettform, finnes det gode C-vitaminer i pulverform. Nærmeste helsekostforretning vil være behjelpelig til å finne et egnet C-vitaminprodukt.

Slik kan du lindre forkjølelse og influensa:

Straks symptomene på forkjølelse og influensa melder seg bør du innta 1000 mg C-vitamin en gang i timen i 6 timer. Deretter fortsetter du med 1000 mg C-vitamin til frokost, middag og før sengetid til symptomene er borte. C-vitamin i pulverform vil være gunstig både økonomisk og i effektivitet når man først har fått influensasyntomer og skal innta store doser C-vitamin. Din helsekostforretning vil være behjelpelig til å finne et egnet syrenøytralt C-vitaminprodukt som din mage kan tolerere i slike doseringer.

Fakta om influensa og forkjølelse:

- Personer over 65 år, samt voksne og barn med forskjellige lidelser i luftveiene som astma, emfysem, kronisk bronkitt og andre kroniske lidelser har høyest risiko for komplikasjoner i forbindelse med forkjølelse og influensa. (2)
- Barn har to til tre ganger større risiko for å få influensa enn voksne, og barn sprer oftere virus til andre. (3)
- Familier med barn i barnehage eller skole er mer utsatt enn andre familier.(3)
- Barn har i gjennomsnitt 6-8 forkjølelser i året. I familier med barn i barnehage eller skole, kan dette øke til hele 12 ganger i året.(3)
- Voksne har i gjennomsnitt 2-4 forkjølelser i året.(3)
- Kvinner i alderen 20 – 30 år er mer utsatt enn menn, mest sannsynlig fordi de er oftere i nærkontakt med barn.(3)
- Mer enn 200 forskjellige virus er kjent for å gi symptomer på forkjølelse.(3)

Kilder:

- 1) **The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections.** Gorton HC, Jarvis K., J Manipulative Physiol Ther., 1999 Oct; 22(8): 530-3
- 2) **American Lung Association**, May 1998
- 3) **National Institute of Allergy and Infectious Diseases**, USA, Mars 2001.

Ønskes mer informasjon om C-vitaminer, ta kontakt med:

Nutrimed as
Sjøveien 25
1516 Moss

Telefon: 6991 1040
Telefaks: 6991 1049

E-mail: mail@nutrimed.no

www.nutrimed.no