

Cerutin: skojarzone działanie przeciw przeziębieniu

ID artykułu: 55978 / 6913

URL: <http://www.publikuj.org/55978>

Zaczął się sezon na kichanie i smarkanie. Przeziębionych ludzi spotykamy praktycznie wszędzie w pracy, drodze, sklepach i kinach. W tym okresie niezwykle ważna jest profilaktyka na przykład częstsze niż zazwyczaj mycie rąk, warto również sięgnąć po Certutin, który, dzięki swojemu składowi, działa profilaktyczne - pomaga ustrzec się przed infekcjami oraz łagodzi ich objawy.

Jesienią na nasze zdrowie wpływa wiele czynników zmiany temperatury, wahania ciśnienia atmosferycznego, ograniczony dostęp do światła dziennego, suche powietrze w pomieszczeniach, w których spędzamy większość czasu, rezygnacja z aktywnego wypoczynku na rzecz wieczorów przed telewizorem czy z książką, podjadanie niezbyt zdrowych przekąsek. To wszystko powoduje, że organizm staje się osłabiony, przez co jest bardziej podatny na przeziębienie.

Jak uniknąć jesiennych infekcji? Najprostsze rozwiązanie, niestety trudne do wprowadzenia, to unikać miejsc, gdzie możemy mieć kontakt z osobami już chorymi. Inne sposoby wsparcia organizmu to częste mycie rąk, ubieranie się odpowiednio do temperatury (najlepiej na cebulkę), odpowiednie nawilżanie pomieszczeń, utrzymywanie odpowiedniej temperatury w sypialni, w której zawsze powinno być kilka stopni mniej niż w pozostałych pokojach (najlepiej pomiędzy 18° a 22°), właściwa dieta i aktywność fizyczna. W okresie jesienno-zimowym warto również przyjmować profilaktycznie preparat złożony z witaminą C i rutyną, taki jak na przykład Cerutin, który jest skuteczny zarówno w profilaktyce jak i w leczeniu wspomagającym przeziębienie i grypy.

Witamina C jest naturalnym antyoksydantem. Działa stymulująco na nasz system odpornościowy i zapobiega infekcjom.^{1, 2, 3} Niedobór witaminy C objawiać się może nie tylko osłabieniem organizmu, lecz także zwiększoną podatnością na infekcje.⁴ Rutyna (rutozyd) również wpływa korzystnie na zdrowie organizmu. Ma działanie przeciwzapalne, wzmacnia naczynia krwionośne⁵, dzięki czemu nasz układ odpornościowy potrafi szybciej zareagować, gdy dopadną nas patogeny. Rutyna przedłuża działanie witaminy C, opóźniając jej utlenianie.

Witamina C z rutyną zawarta w Cerutynie, to doskonałe połączenie, które pomaga ustrzec się przed infekcjami. Obie substancje są pomocne w utrzymaniu prawidłowej odporności. Biorą udział w tworzeniu bariery ochronnej, która umożliwia skuteczną odpowiedź na atak drobnoustrojów i szybką odbudowę uszkodzonych w jego przebiegu komórek i tkanek. Regularne zażywanie witaminy C może skrócić czas trwania choroby. Po Cerutin warto jednak sięgnąć znacznie wcześniej, żeby zmniejszyć ryzyko infekcji w okresie zwiększonej zachorowalności. Cerutin, dzięki zawartości witaminy C (100 mg w tabletkach) i rutyny (25 mg w tabletkach), pomaga również złagodzić pierwsze objawy infekcji.

Cerutin jest dostępny w aptekach, w cenie 8, 10 złotych za opakowanie zawierające 125 tabletek.

1. Papadopoulou A., Green R.J., Frazier R.A.: Interaction of flavonoids with bovine serum albumin: a fluorescence quenching study. *J. Agric. Food Chem.*, 2005; 53:158-163. 2. Yanga J., Guoa J., Yuan J.: In vitro antioxidant properties of rutin. *LWT*, 2008; 41: 1060-1066. 3. Iacopini P., Baldi M., Storchi V., Sebastiani L.: Catechin, epicatechin, quercetin, rutin and resveratrol in red grape: Content, in vitro antioxidant activity and interactions. *J. Food Compos Anal.*, 2008; 21: 589-598. 4. Katarzyna Janda, Magdalena Kasprzak, Jolanta Wolska, Witamina C budowa, właściwości, funkcje i występowanie Vitamin C structure, properties, occurrence and functions; *Pom J Life Sci* 2015, 61, 4.5. Hwang J., Sevanian A., Hodis H.N., Ursini F.: Synergistic inhibition of LDL-oxidation by phytoestrogens and ascorbic acid. *Free Rad. Biol. Med.*, 2000; 29: 79-89.

Aktualizacja: 07/11/18 22:22, edycja: 07/11/18 22:24, odsłony: 125