



Vitamina C 1000mg 50 cps NUTRIFIC

Vitamina C este denumirea generică pentru acidul L-ascorbic, acidul D-ascorbic și acidul dehidroascorbic. Acidul L-ascorbic este forma biologic activă a vitaminei C cu utilitate terapeutică și este considerată esențială pentru sănătatea și bunăstarea corpului.

Vitamina C (acid ascorbic) este un nutrient esențial în procesul de formare a vaselor de sânge, cartilaj, mușchi și colagen.

Cei mai comuni factori de risc pentru deficitul de vitamina C sunt alimentația necorespunzătoare, alcoolismul, anorexia, bolile mintale severe, fumatul și dializa. La adulți, simptomele deficienței de vitamina C se dezvoltă după săptămâni până la luni de la epuizarea resurselor de vitamină C. Un deficit prelungit de vitamina C interferează cu starea normală a țesuturilor, problemă care stă la baza simptomelor clinice ale scorbutului.

Cum acționează suplimentul Vitamina C 1000mg NUTRIFIC asupra organismului tău?

- Contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar
- Contribuie la formarea colagenului pentru funcționarea normală a vaselor de sânge, oaselor, cartilajului, gingiilor, pielii și a dinților
- Contribuie la metabolismul energetic normal
- Contribuie la funcționarea în parametri normali a sistemului nervos și a funcției psihologice
- Contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ
- Contribuie la reducerea oboselei și epuizării fizice și psihice
- Crește absorbția fierului și stimulează regenerarea *forme reduse a vitaminei E*

Ingrediente:

Fiecare capsulă conține: vitamina C (acid ascorbic) 1000mg, stearat de magneziu, capsulă: gelatină.

Recomandări și indicații terapeutice:

Conform studiilor, consumul de **Vitamina C 1000mg NUTRIFIC** este indicat în următoarele situații:

- Fumători activ sau pasiv
Studiile arată în mod constant că fumătorii au niveluri mai scăzute de vitamina C decât nefumătorii, din cauza stresului oxidativ crescut¹. Din acest motiv, OIM a concluzionat că fumătorii au nevoie de 35 mg mai multă vitamina C pe zi decât nefumătorii¹.
- Alimentație incorectă
Persoanele care nu mențin o dietă variată cu un consum zilnic de fructe și legume pot avea

nevoie de suplimentarea vitaminei C pentru a preveni scorbutul.

- **Răceală și gripă**

Administrarea vitaminei C sub formă de supliment ar putea scurta durata și poate ameliora severitatea simptomelor de răceală și gripă, posibil datorită efectului antihistaminic al vitaminei C în doze mari².

Surse:

¹ Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. [Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids](#). Washington, DC: National Academy Press, 2000.

² Johnston CS. The antihistamine action of ascorbic acid. *Subcell Biochem* 1996;25:189-213. [[PubMed abstract](#)]

Mod de administrare

Adulți: câte 1 capsulă pe zi, după masă, cu o cantitate adecvată de apă.

Dozajul recomandat

Consultați tabelul de mai jos pentru a cunoaște limitele zilnice ale consumului de Vitamina C (din toate sursele: alimente, băuturi și suplimente):

Vârstă	Limită superioară
<= 12 luni	Nu se cunoaște
Copii 1-3 ani	400 mg
Copii 4-8 ani	650 mg
Copii 9-13 ani	1,200 mg
Adolescenți 14-18 ani	1,800 mg
Adulți	2,000 mg

Sursa: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-Consumer/>

Reacții adverse

Vitamina C are toxicitate scăzută și este bine tolerată de organism. Cele mai frecvente reacții adverse sunt diareea, greața, crampele abdominale și alte tulburări gastro-intestinale datorate efectului osmotic al vitaminei C neabsorbite în tractul gastrointestinal¹.

Atenționări

Acest produs este un supliment alimentar. A nu se administra copiilor sub 3 ani. A se păstra la loc uscat, ferit de lumina și căldura (la temperaturi sub 25° C). A nu se lăsa la îndemana și vederea copiilor. Produsul nu este recomandat ca înlocuitor al unui regim alimentar variat și echilibrat și al unui mod de viață sănătos. A nu se depăși doza zilnică recomandată.

Conținut pachet

Flacon PET cu 60 de capsule.