

Vitamine C

L'acide ascorbique (vitamine C) est une vitamine hydrosoluble qui présente de puissantes fonctions antioxydantes dans le corps humain. Cette substance indispensable œuvre pour activer les processus métaboliques, et est essentielle à la formation du collagène, des os, des dents et de l'endothélium capillaire.

Principes de base

Dans les milieux spécialisés, la vitamine C est surtout connue sous son nom chimique, «acide ascorbique». Comme toutes les autres vitamines, cette substance ne peut pas être synthétisée par le corps humain, mais doit être obtenue par l'alimentation.

La vitamine C est presque entièrement (80 à 90%) absorbée par les aliments, et tout excès non requis par l'organisme est rapidement éliminé par les reins. Il n'y a pas non plus de moyen de stocker la vitamine C dans l'organisme à long terme. C'est pourquoi il est impossible de faire un surdosage de vitamine C. Les agrumes de toutes sortes sont de riches sources de vitamine C, tout comme le brocoli, les poivrons rouges et les groseilles. Le chou-fleur et les fraises ont également une teneur élevée en acide ascorbique.

Les derniers résultats de la recherche montrent que les radicaux libres se forment dans le corps dans diverses conditions, par exemple en cas de surmenage ou de stress. S'ils sont formés en excès, ces radicaux libres peuvent causer des dommages aux muscles et à d'autres tissus.

Il en résulte des réactions inflammatoires qui peuvent provoquer des douleurs dans les muscles, mais qui sont sans symptômes dans d'autres tissus (par ex. vaisseaux sanguins). Comme l'acide ascorbique peut piéger ces radicaux libres, cette vitamine peut remplir des fonctions de protection, uniques dans les processus métaboliques.

Effets

L'acide ascorbique est une vitamine hydrosoluble dont la principale fonction dans l'organisme est celle d'un puissant antioxydant. En ce sens, une des fonctions les plus importantes de l'acide ascorbique est de protéger le cholestérol LDL contre les dommages oxydatifs. Des études récentes ont montré que les altérations structurelles des «lipoprotéines de basse densité» (LDL) semblent renforcer l'effet délétère du cholestérol sur le développement des maladies cardiaques et vasculaires. Par conséquent, la vitamine C est considérée comme une des plus importantes sources de protection antioxydante par rapport au LDL.

De plus, la vitamine C est une substance clé dans la synthèse du collagène, substance de construction des tissus, par l'organisme. Le collagène est vital pour la formation du tissu conjonctif, des muscles, des vaisseaux sanguins, etc. La vitamine C est également essentielle à la formation des os et des dents. Enfin, l'acide ascorbique, en raison de ses effets antihistaminiques, favorise également la cicatrisation des plaies et la formation du sang, soutenant ainsi le bon fonctionnement du système immunitaire de l'organisme.

Il est particulièrement important de prendre de la vitamine C au printemps, lorsque la teneur en acide ascorbique du corps diminue naturellement. De plus, cette vitamine est davantage métabolisée en cas de rhume. Cela se traduit par le fait que de fortes doses de vitamine C (jusqu'à 8 grammes), prises au début d'un rhume, peuvent en raccourcir la durée. Cependant, l'acide ascorbique n'est pas nécessairement efficace pour la prévention des rhumes.

Usages

Bien que la forme grave de carence en vitamine C (scorbut) soit aujourd'hui une rareté clinique dans les pays occidentaux industrialisés, l'alimentation quotidienne de nombreuses personnes ne contient pas suffisamment de vitamine C. Les états chroniques de fatigue, la tendance à se faire facilement des bleus et les saignements récurrents des muqueuses sont tous considérés comme les premiers symptômes d'une carence en vitamine C.



Vitamine C

- ▶ Possède de puissants pouvoirs antioxydants
- ▶ Est la substance clé dans la synthèse du collagène
- ▶ Est important pour la construction musculaire, la santé des tissus conjonctifs et des vaisseaux sanguins
- ▶ Est essentiel à la formation des os et des dents
- ▶ Est un facteur important dans la guérison des blessures
- ▶ Elle est essentielle pour un système immunitaire fort et sain

Vitamine C
en un coup d'œil

Par ailleurs, les fumeurs ont tendance à développer de faibles niveaux de vitamine C. Les fumeurs ont besoin d'un apport quotidien en vitamines plus élevé pour pouvoir maintenir des niveaux de vitamine C quelque peu normaux dans leur corps.

Compléter l'alimentation quotidienne avec un supplément de vitamine C est également sensé en cas d'augmentation de l'effort physique (sport) et de la tension mentale. En outre, la vitamine C peut également être utilisée avec succès pendant la convalescence après une maladie grave, mais aussi pour des symptômes non spécifiques tels que la « fatigue printanière ».

En général, la vitamine C augmente les défenses naturelles de l'organisme et peut donc contribuer à un rétablissement plus rapide des maladies infectieuses. La vitamine C s'est également avérée très efficace pour favoriser la guérison des blessures et des fractures osseuses. En outre, en cas d'hémorragie non spécifique – par exemple, une gingivite ou une stomatite – l'apport de vitamine C peut être indiqué.

Composition

Une gélule contient 1000 mg de vitamine C de qualité pharmaceutique.

Autres ingrédients: acide stéarique, stéarate de magnésium, phosphate dicalcique, maltodextrine.

Posologie

En général, les médecins et les nutritionnistes recommandent la prise de 500–1000 mg d'acide ascorbique par jour. La majorité des essais cliniques sont basés sur des dosages de 1000 mg par jour.

Mais même des doses allant jusqu'à 10.000 mg par jour ne sont pas inhabituelles. Dans le cadre de la prévention d'infarctus du myocarde 100–200 mg journaliers de vitamine C sont recommandés.






Instructions

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison ; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

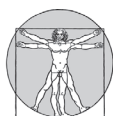
Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

Groupes de produits Vitamine C

Vitamine C se trouve dans les groupes de produits suivants (www.vitabasix.com):

-  **Vitamines & Compléments alimentaires**
-  **Peau & Cheveux**
-  **Système immunitaire, protection cellulaire & Antioxydants**
-  **Douleurs & Inflammations**
-  **Sports & Muscles**

Fabricant:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | france@vitabasix.com

Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-21