

Vitamine C (1000 mg) - 100 tab

VITV0067

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/vitamine-c-1000-mg-plus-bioflavono-den-100-tabs>



Beschrijving

Vitamine C 1000 mg van Vitals bevat een hoge dosering ascorbinezuur in tabletvorm. Het product is aangevuld met bioflavonoiden uit citrus en rozenbottel. Uitstekend geschikt als onderdeel van de dagelijkse basissuppletie. In periodes met een verhoogde behoefte kan tijdelijk meer dan één tablet per dag genomen worden.

Bioflavonoiden

Bioflavonoiden zijn wateroplosbare stoffen, die samen met vitamine C worden aangetroffen in met name vers fruit en verse groenten. Bioflavonoiden worden gezien als synergisten van vitamine C. Zij bevorderen de biologische beschikbaarheid van vitamine C.

Werking vitamine C

Vitamine C is misschien wel de meest genoemde vitamine, voornamelijk bekend door haar positieve invloed op de weerstand. En dat klopt, vitamine C helpt het immuunsysteem, zeker ten tijde van zware lichamelijke belasting of in koude omgevingen. Maar deze vitamine is bij zeer veel processen betrokken.

Vitamine C functioneert in het lichaam als een wateroplosbare antioxidant en speelt een belangrijke rol als vrijeradicalenvanger. Het maakt onderdeel uit van een complex systeem van lichaamseigen antioxidant, antioxidant uit de voeding en antioxidant-enzymen met onderlinge afhankelijkheden en interacties. In die hoedanigheid is het betrokken bij de bescherming van DNA, eiwitten en vetten tegen oxidatieve schade en daarmee draagt het bij aan het behoud van gezonde cellen en weefsels. Daarnaast is vitamine C als co-enzym nodig voor drie verschillende enzymen die betrokken zijn bij de aanmaak van collageen (de meest voorkomende bouwstof in het menselijk lichaam). Normale collageenvorming is belangrijk voor onder meer de botten, het kraakbeen, het tandvlees, de huid, de pezen en de bloedvaten.

Vitamine C is nodig als co-factor voor dopamine beta-monooxygenase (DBM), het enzym dat dopamine omzet in noradrenaline en adrenaline. Beide fungeren in het lichaam als neurotransmitters en hormonen en aldus heeft vitamine C een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel en draagt het bij aan normaal psychologisch functioneren. Vitamine C is onmisbaar voor twee enzymen die betrokken zijn bij de aanmaak van carnitine, dat nodig is voor het transport van langeketenvetzuren naar de mitochondriën, ten behoeve van de energieproductie.

Op deze manier ondersteunt vitamine C het energieniveau. Ook kan het helpen bij vermoeidheid. Er zijn bovendien veel mensen die onvoldoende ijzer binnenkrijgen via de voeding, met name vrouwen in de vruchtbare leeftijd, zwangere vrouwen en (jonge) kinderen. Vitamine C zorgt ervoor dat ijzer uit de voeding beter wordt opgenomen. Het gaat hierbij om non-heem ijzer, dat voorkomt in plantaardige en dierlijke voedingsmiddelen. Vitamine C heeft geen invloed op de opname van heem-ijzer, dat uitsluitend voorkomt in dierlijke producten. Ongeveer 90% van het ijzer dat in voeding zit is non-heem ijzer. Slechts 10% bestaat uit heem-ijzer. Als elektron-donor kan vitamine C geoxideerde vitamine E weer omzetten in de actieve, gereduceerde vorm, waarmee de werking van vitamine E in stand wordt gehouden.

De mens kan zelf geen vitamine C synthetiseren en is voor de vitamine C-voorziening volledig afhankelijk van de voeding.

Toegestane gezondheidsclaims

- ondersteunt het immuunsysteem
- bevordert de weerstand tijdens en na fysieke inspanning (zoals sport) en in een koude omgeving bij een dagelijkse inname van

- minimaal 200 mg naast de aanbevolen dagelijkse inname van 80 mg
- draagt bij aan een normale energiestofwisseling
- helpt om vermoeidheid te verminderen
- heeft een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel
- draagt bij aan normaal psychologisch functioneren
- levert een bijdrage aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve schade
- draagt bij aan de vorming van collageen
- ondersteunt een goede conditie van bloedvaten, botten, kraakbeen, huid, tandvlees en tanden
- draagt bij tot de regeneratie van de gereduceerde vorm van vitamine E
- bevordert de opname van ijzer uit voeding en verhoogt het ijzergehalte in het bloed

Gebruik:

1-2 tabletten per dag bij een maaltijd met water innemen of zoals geadviseerd.

Samenstelling

(dagdosering)		%RI*
Vitamine C (ascorbinezuur)	1000 mg	1250%
Citrusbioflavonoïdencomplex	100 mg	-
Waarvan hesperidine	60 mg	-
Rozenbottelpoeder	50 mg	-

* RI = Referentie-inname

Ingrediënten:

Ascorbinezuur, vulstof (microkristallijne cellulose [cellulosegel]), citrusbioflavonoïdencomplex, rozenbottelpoeder (Fructus cynosbati), antiklontermiddelen (siliciumdioxide, magnesiumstearaat), glansmiddel (hydroxypropylmethylcellulose).

Bevat geen:

Gluten, lactose, soja, GMO, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Categorie:	Vitamine C
Kenmerk:	Veganistisch, Vegetarisch
Vorm:	Tablet
Vrij van:	Gluten, Lactose, Soja, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen