

Retard C ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von 1.000 mg Vitamin C, angereichert mit Bioflavonoiden und Hagebutten; Wirkstoffen, die die Aufnahme und Bioverfügbarkeit von Vitamin C erhöhen. Diese Rezeptur hat die Besonderheit, dass sie eine verzögerte Wirkung hat, so dass die Wirkung, die sie auf den Körper ausübt, allmählich über 4-8 Stunden verteilt wird.

GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN (EU-Verordnung Nr. 432/2012): Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und erhöht die Eisenaufnahme. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knochen-, Knorpel-, Haut-, Blutgefäß-, Zahnfleisch- und Zahnfunktion bei.

<p>ZUTATEN: L-Ascorbinsäure (Vitamin C), Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Zitrus Bioflavonoide, Trägerstoff: Hydroxypropylcellulose, Hundsrose Hagebutte (<i>Rosa canina</i>), Trennmittel: Siliciumdioxid, Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Calciumphosphate, Trägerstoff: Pflanzliche Speisefettsäuren, Überzugsmittel (für die Tablette mit verzögerter Abgabe): Polyvinylalkohol (PVA), Talkum, Polyethylenglycol und Polysorbate 80</p> <p>NÄHRWERTE:</p> <table><thead><tr><th></th><th>1 Tablette (1.848 mg)</th></tr></thead><tbody><tr><td>Vitamin C</td><td>1.000 mg (1.250 %*)</td></tr><tr><td>Zitrus Bioflavonoide (50 % Hesperidin = 75 mg).....</td><td>150 mg</td></tr><tr><td>Hundsrose Hagebutte.....</td><td>50 mg</td></tr></tbody></table> <p>*NRV: Nährstoffbezugswert in %</p>		1 Tablette (1.848 mg)	Vitamin C	1.000 mg (1.250 %*)	Zitrus Bioflavonoide (50 % Hesperidin = 75 mg).....	150 mg	Hundsrose Hagebutte.....	50 mg	<p>Vitamin C mit Langzeitwirkung! Mit Hagebutte und Bioflavonoide, welche die Wirkung von Vitamin C potenzieren. Synergie-Effekt</p> <p>IST ERHÄLTlich ZU: 60 Tabletten</p> <p>VERZEHREMPFEHLUNG: 1 x täglich 1 Tablette</p> <p>TABLETTENSCHUTZSCHICHT: Überzugsmittel: Polyvinylalkohol (PVA), Talkum, Polyethylenglycol und Polysorbate 80 Tablette mit verzögerter Abgabe</p>
	1 Tablette (1.848 mg)								
Vitamin C	1.000 mg (1.250 %*)								
Zitrus Bioflavonoide (50 % Hesperidin = 75 mg).....	150 mg								
Hundsrose Hagebutte.....	50 mg								

VITAMIN C ist ein Vitamin, das der Körper nicht selbst herstellen kann. Es muss daher jeden Tag entweder durch eine ausreichende Portion Obst und Gemüse oder durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Es spielt eine wichtige Rolle für die menschliche Gesundheit, da es Teil des antioxidativen Abwehrsystems ist und somit zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden beiträgt und hilft, die negativen Auswirkungen dieses Prozesses auf die Entwicklung bestimmter chronischer Krankheiten zu verringern, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder neurologischen Störungen, Osteoartikularpathologie, Diabetes oder Krebs einhergehen. Im Hinblick auf die kardiovaskuläre Gesundheit verhindert es die Oxidation von LDL-Cholesterin und beugt oxidativen Schäden an den Blutgefäßwänden vor. Seine Vorteile erstrecken sich außerdem auf die Senkung des Blutdrucks, die Verringerung des Gerinnungsrisikos und die Stärkung des Gefäß- und Kapillarendothels. Zusammen mit anderen Antioxidanzien spielt es eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Augen, indem es das Fortschreiten der altersbedingten Makuladegeneration und des Sehkraftverlusts verlangsamt.¹⁻⁴

Es unterstützt das Immunsystem durch die Vermehrung der Abwehrzellen und hat sich als wirksam bei der Verringerung der Symptome und der Dauer einer Erkältung erwiesen. Es wirkt sich auch positiv auf das Bindegewebe aus, indem es zur Bildung von Kollagen beiträgt, Strukturfasern, die für das reibungslose Funktionieren von Knochen, Zähnen, Knorpeln, Zahnfleisch, Haut und Blutgefäßen unerlässlich sind. Vitamin C ist auch an der Synthese von Neurotransmittern und Peptidhormonen für das reibungslose Funktionieren des Nervensystems und der psychologischen Funktionen beteiligt.³⁻⁶

Vitamin C trägt zum normalen Funktionieren der zellulären Energieproduktion bei, wodurch Müdigkeit und Erschöpfung verringert werden, und verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen, was es besonders für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren wichtig macht. Es wird auch mit einer verbesserten sportlichen Leistung in Verbindung gebracht, da Vitamin C ein Cofaktor von Carnitin ist und die Herzkapazität erhöht. Es fördert eine angemessene Immunantwort während und nach intensiver körperlicher Betätigung.^(4,6-8)

Die gastrointestinale Absorption von Ascorbinsäure erfolgt sowohl durch aktiven Transport als auch durch passive Diffusion. Bei niedrigen gastrointestinalen Ascorbinsäurekonzentrationen überwiegt der aktive Transport, während bei hohen gastrointestinalen Konzentrationen der aktive Transport gesättigt ist und nur noch passive Diffusion übrig bleibt. Theoretisch sollte eine Verlangsamung der Magenentleerung (z. B. durch Einnahme von Ascorbinsäure mit der Nahrung) die Aufnahme von Ascorbinsäure erhöhen.

In einigen Fällen kann die Einnahme von Ascorbinsäure in großen Mengen Durchfall verursachen.⁷

BIOFLAVONOIDE sind eine Klasse von wasserlöslichen Pflanzenpigmenten. Obst und Gemüse, die reich an Vitamin C sind, insbesondere Zitrusfrüchte, sind oft reich an Bioflavonoiden.

In einer Studie mit fünf Männern und drei Frauen wurde festgestellt, dass 500 mg Ascorbinsäure aus einem natürlichen Zitrusextrakt, der Bioflavonoide, Proteine und Kohlenhydrate enthält, langsamer absorbiert wird und um 35 % besser bioverfügbar ist als synthetische Ascorbinsäure allein.^{8,9}

Hagebutte (*Rosa canina*) enthält eine große Menge an Vitamin C, das antiskorbutische Eigenschaften hat; es wirkt gegen Erkältungen und beugt Krankheiten vor und macht den Körper widerstandsfähig. Er ist ein ausgezeichnetes Stärkungsmittel während der Rekonvaleszenz.¹⁰

Vitamin C:

- hat antioxidative Eigenschaften
- stimuliert das Immunsystem und hilft bei der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen und Grippe. Mehrere klinische Studien zeigen, dass der Verlauf einer Erkältung durch die Einnahme von 500 mg bis 1.000 mg Vitamin C alle 2 Stunden verkürzt werden kann
- hat entzündungshemmende und antivirale Eigenschaften
- ist unerlässlich für die Bildung von Kollagen
- ist wichtig für die normale Entwicklung und Erhaltung von Bindegeweben, Zähnen, Zahnfleisch, Knochen, Bändern und Blutgefäßen
- fördert die Eisenaufnahme und den Folsäurestoffwechsel
- Bekämpft die Symptome von Müdigkeit und Stress
- Kann die Entstehung von grauem Star verhindern.

Literatur:

- 1 Gorton, H. C., & Jarvis, K. (1999). The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections. *Journal of manipulative and physiological therapeutics*, 22(8), 530-533.
- 2 Wintergerst, E. S., Maggini, S., & Hornig, D. H. (2006). Immune-enhancing role of vitamin C and zinc and effect on clinical conditions. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 50(2), 85-94.
- 3 Pino Alfonso, P. P., Gassiot Nuño, C., Rodríguez Vázquez, J. C., Páez Prats, I., Gundián González, J., & Verdecia Rodríguez, M. (2000). Uso de la vitamina C en el catarro común. *Acta med. Hosp. Clin. Quir. Hermanos Ameijeiras* 9(1-2), 90-95.
- 4 Barbany, J. R., & Javierre, C. (2006). Suplementación en vitamina C y rendimiento deportivo (II). *Arch. med. deporte*, 127-141.
- 5 Hernández Ramos, F. (2007). Antienvejecimiento con nutrición ortomolecular. *Edit. RBA-Integral, Barcelona, 2ª Edición*, 236-253.
- 6 Duffy, S., Gokce, N., Holbrook, M., Huang, A., Frei, B., Keaney, J. F., & Vita, J. A. (1999). Treatment of hypertension with ascorbic acid. *The lancet*, 354(9195), 2048-2049.
- 7 Valdés, F. (2006). Vitamina C. *Actas dermo-sifiliográficas*, 97(9), 557-568.
- 8 Martínez-Flórez, S., González-Gallego, J., Culebras, J. M., & Tuñón, M. J. (2002). Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes. *Nutrición hospitalaria*, 17(6), 271-278.
- 9 Vinson, J. A., & Bose, P. (1988). Comparative bioavailability to humans of ascorbic acid alone or in a citrus extract. *The American journal of clinical nutrition*, 48(3), 601-604.
- 10 Ayerbe, A. G., & García, E. T. (2010). El escaramujo: propiedades y uso terapeutico. *Medicina naturista*, 4(1), 44-52.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel