

VitaminC ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von 500 mg Vitamin C, angereichert mit Bioflavonoiden und Hagebutten, Wirkstoffen, die die Aufnahme und Bioverfügbarkeit von Vitamin C erhöhen.

GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN (EU-Verordnung Nr. 432/2012): Vitamin C trägt zur natürlichen Bildung von Kollagen für die normale Funktion von Blutgefäßen, Knochen, Knorpel, Zahnfleisch, Zähnen und Haut bei. Es trägt zu einem ordnungsgemäßen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems bei. Es trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zur Verbesserung der Eisenaufnahme bei.

ZUTATEN:

L-Ascorbinsäure (Vitamin C), Hundsrose Hagebutte (*Rosa canina*), Zitrus Bioflavonoide (aus Bitterorange (*Citrus x aurantium*)), Zitruspektin, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

1 Kapsel (814 mg)

Vitamin C	500 mg (625 %*)
Hundsrose Hagebutte.....	100 mg
Zitrus Bioflavonoide (50 % Hesperidin = 50 mg).....	100 mg
Zitruspektin.....	5 mg

*NRV: Nährstoffbezugswert in %

Antioxidans

Hagebutte und Bioflavonoide potenzieren die Wirkung von Vitamin C

IST ERHÄLTlich ZU:

125 Kapseln

VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 1 Kapsel

HINWEIS: Bei Allergie oder Überempfindlichkeit auf Rosengewächse (*Rosacea*) sollte das Produkt nicht eingenommen werden. Während der Schwangerschaft oder Stillzeit sollten Sie vor der Einnahme einen Therapeuten fragen

PFLANZLICHE KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

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 bei der Entwicklung bestimmter chronischer Krankheiten zu verringern, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder neurologischen Störungen, Osteoartikularpathologie, Diabetes oder Krebs einhergehen. Insbesondere im Hinblick auf die kardiovaskuläre Gesundheit verhindert es die Oxidation von LDL-Cholesterin und beugt oxidativen Schäden an den Wänden der Blutgefäße vor. Seine Wirkung erstreckt sich auf die Senkung des Blutdrucks, die Verringerung des Risikos der Blutgerinnung 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, indem es die Abwehrzellen stärkt, und hat sich bei der Verringerung der Symptome und der Dauer einer Erkältung als wirksam erwiesen. Es wirkt sich auch positiv auf das Bindegewebe aus, da es an der Bildung von Kollagen beteiligt ist, 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 Ermüdung verringert werden, und verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen, was es besonders wichtig für Vegetarier und Veganer macht. Es wird auch mit einer verbesserten sportlichen Leistung in Verbindung gebracht, da Vitamin C ein Cofaktor für Carnitin ist und die kardiale Kapazität erhöht. Es unterstützt eine angemessene Immunreaktion 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 die passive Diffusion übrig bleibt. Theoretisch sollte eine Verlangsamung der Magenentleerung (z. B. durch Einnahme von Ascorbinsäure mit der Nahrung) die Absorption erhöhen.

In einigen Fällen kann die Einnahme großer Mengen Ascorbinsäure zu Durchfall führen.⁷

Bioflavonoide sind eine Klasse von wasserlöslichen Pflanzenpigmenten. Vitamin-C-reiche Früchte und Gemüse, 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}

Hagebutten enthalten eine große Menge an Vitamin C, das eine antiskorbutische Wirkung hat; gegen Erkältungen wirkt Krankheiten vorbeugt und den Körper widerstandsfähig macht. Sie sind ein ausgezeichnetes Stärkungsmittel für die 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 1000 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 richtige Entwicklung und Erhaltung von Bindegewebe, 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.*
- 4 Barbany Cairó, J. R., & Javierre Garcé, C. (2006). Suplementación en vitamina C y rendimiento deportivo (I). *Arch. med. deporte*, 49-59.
- 5 Hernández Ramos, F. (2007). Antienvejecimiento con nutrición ortomolecular. Edit. RBA-Integral, Barcelona. 236-253.
- 6 Duffy, S., Gokce, N., Holbrook, M., Huang, A., Frei, B., Keane, 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. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen

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

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten