

# VitamineC Plus 1 000 mg Libération graduelle

Code: FF0416 – 60 comprimés



**VitamineC Plus** est une formule à base de vitamine C enrichie de bioflavonoïdes et de cynorrhodon, aux propriétés anti-inflammatoires et antivirales, et qui augmentent les effets de la vitamine C.

L'intérêt de cette formule est d'avoir un EFFET GRADUEL, son action sur l'organisme étant réparti sur plusieurs heures (entre 4 et 8, suivant les personnes).

**Ingrédients:** Acide l-ascorbique, agent de charge (cellulose microcristalline) bioflavonoïdes d'agrumes, support: hydroxypropylméthylcellulose, cynorrhodon d'églantier (*Rosa canina*), anti-agglomérant (dioxyde de silicium, sels de magnésium d'acides gras végétales et phosphates de dicalcium), support (acides gras végétales), enrobage (alcool polyvinylique, talc, polyéthylène glycol, polysorbates 80).

## Déclaration nutritionnelle:

	1 comprimé (1 848 mg)
Vitamine C	1 000 mg (1 250%*)
Bioflavonoïdes d'agrumes (50% d'héspéridine)	150 mg
Cynorrhodon d'églantier	50 mg

\*VNR: Valeurs Nutritionnelles de Référence en %.

**Ne contient pas:** agents de conservation arôme ou colorant artificiels, sucre, lait ou produits laitiers, amidon, blé ou levure.

## Format:

60 comprimés

## Dose journalière recommandée:

1 comprimé par jour.

## Indications et utilisations :

Diverses études ont montré que les ingrédients de VITAMIN C PLUS, réputés pour leurs propriétés antioxydantes et de stimulation du système immunitaire, aident à prévenir et à soigner le rhume et la grippe. Plusieurs études cliniques montrent que la durée du rhume peut être raccourcie si l'on prend entre 500 et 1000 mg de vitamine C toutes les 2 heures. La vitamine C possède des propriétés anti-inflammatoires et antivirales. Elle est indispensable à la formation du collagène et joue un rôle important pour le bon développement et l'entretien des tissus conjonctifs, des dents, des gencives, des os, des ligaments et des vaisseaux sanguins. Elle facilite l'absorption du fer et le métabolisme de l'acide folique. Elle combat la fatigue et le stress, et peut prévenir le développement de la cataracte.

## Précautions d'utilisation:

Une visite chez un professionnel de santé est conseillée avant utilisation en cas de grossesse ou d'allaitement, de suivi d'un traitement pharmaceutique, notamment anticoagulant, ou de problème médical particulier.

**VITAMINE C :** cette vitamine n'est pas produite par le corps, et doit donc être ingérée chaque jour en quantité suffisante avec des fruits et légumes ou sous forme de complément alimentaire.

Elle joue un rôle important pour la santé humaine en contribuant à protéger les cellules des lésions oxydatives. Cela limite le développement et la chronicité de certaines maladies cardiovasculaires, neurologiques, ostéoarticulaires, métaboliques (diabète), et du cancer. En ce qui concerne la santé cardiovasculaire plus précisément, la vitamine C empêche l'oxydation du cholestérol LDL et prévient les lésions oxydatives aux parois des vaisseaux sanguins. Elle contribue donc à faire baisser la tension artérielle, à réduire le risque de coagulation et à renforcer l'endothélium vasculaire et capillaire. En lien avec d'autres antioxydants, elle joue un rôle majeur dans la santé oculaire en retardant la dégénérescence maculaire et la perte d'acuité visuelle dues au vieillissement <sup>(1-4)</sup>.

La vitamine C renforce le système immunitaire en augmentant le nombre de ses cellules. Elle a un effet avéré sur la réduction des symptômes et la durée du rhume. Elle profite aussi aux tissus conjonctifs, puisqu'elle contribue à la formation du collagène, un ensemble de fibres structurales indispensables au bon fonctionnement des os, des dents, des cartilages, des gencives, de la peau et des vaisseaux sanguins. Elle participe également à la synthèse des neurotransmetteurs et des hormones nécessaires à l'activité nerveuse et psychique <sup>(3-6)</sup>.

La vitamine C contribue par ailleurs à la production de l'énergie cellulaire, réduit la fatigue et favorise l'absorption du fer présent dans les plantes. Elle s'avère donc importante pour les végétariens et les véganes. Les sportifs en bénéficient, car elle est un cofacteur de la carnitine qui augmente la capacité cardiaque. Elle favorise aussi la réponse immunitaire pendant et après un exercice physique intense <sup>(4,6-8)</sup>.

L'absorption de l'acide ascorbique dans les intestins se fait par des processus de transport actif et de diffusion passive. Si la concentration d'acide ascorbique dans la lumière intestinale est faible, son absorption se fait en priorité par transport actif. Si son taux est élevé, le réseau de transport actif devient saturé et la diffusion passive prend le relais. En principe, le fait de ralentir la vidange gastrique (par exemple en ingérant l'acide ascorbique avec l'alimentation) devrait augmenter son absorption.

Dans certains cas, une supplémentation excessive en vitamine C peut provoquer des diarrhées <sup>(7)</sup>.

**BIOFLAVONOÏDES:** ce sont des pigments végétaux hydrosolubles. Les fruits et légumes riches en vitamine C, notamment les agrumes, sont souvent riches en bioflavonoïdes.

Une étude portant sur cinq hommes et trois femmes a montré que de l'acide ascorbique (500 mg) tiré d'un extrait naturel d'agrumes contenant des bioflavonoïdes, des protéines et des glucides était absorbé plus lentement que de l'acide ascorbique de synthèse seul, et présentait 35 % de biodisponibilité supplémentaire <sup>(8,9)</sup>.

**CYNORHODON:** le cynorhodon renferme une grande quantité de vitamine C. Il constitue une protection contre le scorbut et s'avère efficace contre le rhume. Il augmente la résistance de l'organisme et le protège des maladies. C'est un excellent soutien naturel en cas de convalescence <sup>(10)</sup>.

## Références:

- 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), 90-95.
- 4) Barbany Cairó, J.R. & Javierre Garcés, C. ((2006). Suplementación en vitamina C y rendimiento deportivo. *Archivos de medicina del deporte XXIII(111)*, 49-59;
- 5) Hernández Ramos, F. (2007). *Antienviejecimiento con nutrición ortomolecular*. Edit. RBA-Integral, Barcelona, 2ªEdición, 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. (2002). Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes. *Nutr Hosp*, 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.