

## VITAMIN C 1000 MG + BIOFLAVONOIDS & ROSEHIP

### COMPOSIÇÃO:

Por comprimido vegetal: Vitamina C (ácido L-ascórbico) - 1000 mg (1250% da DDR); bioflavonoides cítricos - 25 mg; fruto de roseira brava em pó - 25 mg. Isento de trigo e derivados lácteos.

**Adequado a vegetarianos.**

### ANÁLISE NUTRICIONAL:

Valores desprezíveis.

### INDICAÇÕES:

A vitamina C é particularmente importante em períodos de maior fadiga, de stress, ou em situações de doenças infecciosas, em particular doenças virais, contribuindo para uma melhor adaptação do organismo.

Como não pode ser armazenada pelo organismo, a vitamina C deve ser consumida diariamente, pois protege as células e mantém a sua saúde.

Está envolvida na síntese do colagénio, proteína importante para manter a saúde do tecido conjuntivo, fundamental no suporte e na estrutura de órgãos e tecidos como a pele, os ossos e os vasos sanguíneos.

É fundamental para a absorção do ferro, mineral essencial na produção dos glóbulos vermelhos e cofator das citocromos oxidases. Esta enzima é a última enzima da cadeia respiratória, localizada na membrana das mitocôndrias e conduz à conversão do oxigénio molecular em moléculas de água, sendo também importante para manter o potencial eletroquímico da membrana, fundamental à síntese do ATP.

A vitamina C, ao neutralizar os radicais livres, pode contribuir para a proteção de doenças cardiovasculares, cancro e artrite. Tem indicação em doenças que se acompanham de tendência à hemorragia,



como é o caso do escorbuto (situação extrema de carência de vitamina C), assim como na recuperação de intoxicação, por exemplo do tabaco, já que os fumadores precisam de dose adicional de vitamina C, para combater os maus efeitos deste. Em situações de aftas, doenças gengivais, herpes, furúnculos, e em que se necessite melhorar a cicatrização de feridas ou fraturas, é importante a suplementação com esta vitamina.

Dado que a fragilidade capilar e o reumatismo crónico, acompanha a senescência, a vitamina C é útil como suplemento alimentar nos idosos, em particular no caso de fadiga ou alimentação inadequada.

Os bioflavonoides cítricos e a roseira brava, reforçam a ação benéfica da vitamina C.

**POSOLOGIA:** Tomar 1 comprimido por dia, de preferência à refeição.

### APRESENTAÇÃO:

Frasco com 30 comprimidos.