



NATUURLIJKE VITAMINE C

ACEROL C is een **extract van acerola** dat **bijzonder rijk is aan natuurlijke vitamine C**, of L-ascorbinezuur, en het voordeel biedt **van een zeer goede opname**.

Naast vitamine C zijn **andere actieve stoffen van nature aanwezig** in de vrucht. Zij maken **het optimale gebruik** van vitamine C door het lichaam mogelijk, **zij potentiëren de werking** ervan, die **essentieel** is voor talrijke biochemische processen.

Citrusflavonoïden werken in synergie met vitamine C. Zij **optimaliseren haar werking** en beletten haar afbraak door oxidatie.



INDICATIES

De inname van vitamine C is bijzonder geschikt:

- Om de immunitaire afweer te ondersteunen en te stimuleren ter preventie van of bij winterkwalen.
- Om vermoeidheid te bestrijden, de algemene tonus te bevorderen en het lichaam energie te geven.
- Tijdens stressperiodes (leidend tot een hoger verbruik van ascorbinezuur door de weefsels).
- Voor kinderen tijdens de groei.
- Om de antioxiderende bescherming te versterken.



AANBEVOLEN GEBRUIK

1 kauwtablet 's morgens. Verhogen volgens de behoefte.



*Overdreven
consumptie kan
laxerend werken.*

INGREDIËNTEN

Zoetstof: sorbitol, extract van acerola (*Malpighia glabra*), natuurlijk sinaasappelaroma, antiklontermiddelen: plantaardig magnesiumstearaat, siliciumdioxide; citroenextract (*Citrus limon*).



PRESENTATIE

Potje met 60 tabletten: CNK : 2275-683

Tube van 15 tabletten

SAMENSTELLING per tablet

		% VWR*
Natuurlijke vitamine C	120 mg	150
Citroenextract	5,8 mg	-
Waarvan citrusflavonoïden	2 mg	-

* Voedingswaardereferenties



Natuurlijke vitamine C en citrusflavonoïden

Vitamine C of **L-ascorbinezuur** is een **wateroplosbare** vitamine die in overvloed aanwezig is in de levende wereld en die vanuit glucose wordt gesynthetiseerd. **Zij is voor de mens onmisbaar** en kan niet gesynthetiseerd of opgeslagen worden in het lichaam, wat de noodzaak van een **voldoende dagelijkse aanvoer verklaart**.

De **minimale voedingsbehoeften** aan vitamine C worden op **50 tot 150 mg per dag** geschat, en zouden door de voeding gedekt moeten zijn. **Lichte of subtekorten** aan vitamine C komen echter uiterst **frequent** voor door **ontoereikende aanvoer** (bereiding, conserveren, weinig fruit en groenten...) of **verhoogde behoeften** (stress, toxische stoffen, tabak...). Zij liggen aan de basis van een **brozer wordend, fragiel terrein**, dat het optreden van talrijke ziekten in de hand werkt.

Acerola: natuurlijke bron van vitamine C en haar cofactoren

Acerola

Acerola - *Malpighia puniceifolia* – is een struik uit de Caraïben, ook wel de ‘**gezondheidsboom**’ genoemd⁽¹⁾.

Zijn vruchten zijn kleine rode steenvruchten, gekenmerkt door een **buitengewoon hoog gehalte aan natuurlijke vitamine C**; zij bevatten immers **meer dan 1500 mg ascorbinezuur per 100 g vruchtvlees**, of **30 tot 50 keer meer dan de sinaasappel of de citroen**. Het **verse sap** van de vrucht wordt **op de plaats van de oogst verkregen**: het extract daaruit heeft een lichtzure smaak en is een echt **vitamine C-concentraat**.

Natuurlijke cofactoren

In de acerola vindt men ook **polyfenolen** (bioflavonoïden en anthocyanen), **mineralen** (magnesium, calcium, ijzer, fosfor...), **bètacaroteen** en **vitaminen van de groep B**. Deze natuurlijke cofactoren nemen deel aan de **opname van vitamine C door de cel**, **optimaliseren haar werking** en **beschermen haar tegen oxidatie**.

Citrusflavonoïden

De citrusflavonoïden (hesperidine, naringine...) zijn aanwezig in de schors van citrusvruchten.

Het zijn **beschermende micronutriënten** (onder meer voor de bloedvaten) met een krachtig **antioxiderend vermogen**; zij **verhogen de biologische beschikbaarheid van vitamine C** en **potentiëren haar werkzaamheid**⁽⁴⁾.

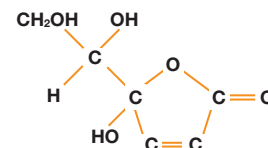
Biologische werking van vitamine C

Vitamine C is betrokken bij talloze metabole reacties en bezit onder meer volgende eigenschappen⁽²⁾:

- **Verhoogt de mobiliteit en de activiteit van de immuuncellen** (chemotaxis, vrijstelling van antistoffen...): studies rond de toediening van supplementen **wijzen op een vermindering van de duur en de symptomen van griep of verkoudheid**⁽³⁾.
- **Is onmisbaar voor de synthese van de catecholaminen** (dopamine, noradrenaline, adrenaline), die essentieel zijn voor de overdracht van de zenuwprikkel. Ze dienen voor de snelle mobilisatie van energie en helpen de **stress-weerstand verhogen**.
- **Bevordert de synthese en de plasticiteit van collageen**, het structuurweefsel waarop de mineralen zich afzetten om botten, **kraakbeen** en **tanden te vormen**.
- **Neemt deel aan de opslag van ijzer** in de weefsels en **vergemakkelijkt de opname ervan**.
- **Is een krachtig antioxidans: vangt de vrije radicalen**, regenereert geoxideerde vitamine E, draagt bij tot de neutralisatie van toxische stoffen...⁽⁴⁾.

Daarnaast hebben **talrijke epidemiologische enquêtes** aangetoond dat **een voeding rijk aan ascorbinezuur** (verse groenten en fruit) gecorreleerd is met **een beschermend effect tegen cardiovasculaire aandoeningen en bepaalde kankers** (maag, slokdarm).

Structuur van vitamine C



BIBLIOGRAFIE

1. JOHNSON PD - Acerola (*Malpighia glabra* L, *M. puniceifolia* L, *M. emarginata* D.C.): agriculture, production and nutrition. *World Rev Nutr Diet*, 2003;91:67-75.
2. HERNANDEZ RAMOS F - Vitamine C et cofacteurs antioxydants. *Les Infos de l'A.F.M.O.* n° 22.
3. DOUGLAS RM, HEMILA H et al - Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst. Rev.*, 2004 Oct 18;(4):CD000980.
4. SOULIER E - Les antioxydants majeurs. *Les Infos de l'A.F.M.O.* n° 10.