

## **Vita C 500 mg**

### **Starke Vitamin C-Tablette**

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das bei der Lebensmittelzubereitung in Gegenwart von Hitze und Sauerstoff leicht zerstört wird. Die besten Nahrungsquellen für Vitamin C sind frische, ungekochte Früchte, Beeren und Gemüse. Die tägliche, regelmäßige Zufuhr von Vitamin C ist wichtig, da es im Körper nur schlecht gespeichert wird.

Vitamin C ist an zahlreichen biochemischen Reaktionen im Körper beteiligt. Es ist ein Antioxidans, das den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress fördert. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion von Knochen, Haut, Zähnen, Knorpel und Blutgefäßen bei. Die Einnahme von Vitamin C ist sinnvoll bei Stress, Sport und Zigarettenrauchen, da Vitamin C zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zur normalen Funktion des Nervensystems und der psychischen Funktion beiträgt.

Vitamin C spielt eine wichtige Rolle bei der Immunität, indem es zu einer normalen Funktion des Immunsystems (=Abwehr des Körpers gegen Bakterien und Viren) auch während und nach intensiver körperlicher Belastung beiträgt. Um diesen Vorteil zu erreichen, sollten Sportler und Personen, die sich körperlich betätigen, täglich 200 mg Vitamin C zusätzlich zur üblichen Ernährung zu sich nehmen. Die Einnahme von Vitamin C-Tabletten zu einer Mahlzeit ist sinnvoll, da Vitamin C auch die Aufnahme von Eisen erhöht.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

### **Zusätzliche Informationen**

Frei von Zucker, Laktose, Gelatine und Gluten

### **Dosierung**

Für Erwachsene 1-2 Tabletten pro Tag mit Wasser einnehmen.

### **Zusammensetzung**

Die Tagesdosis von 1-2 Tabletten enthält:

Vitamin C 500-1000 mg

Inhaltsstoffe

L-Ascorbinsäure, Füllstoffe (Cellulose, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Siliciumdioxid), Überzugsmittel (Polydextrose, Hydroxypropylmethylcellulose, Polyethylenglycol), Farbstoff (Titandioxid).

### **Packungsgröße**

200 Tabletten

PZN: 17542426

Made in Finland