

Vitamine C

compact 1000 mg

Vitamine C

compact 1000 mg

Hooggedoseerd en compact

In een hoge dosering heeft vitamine C in het menselijke lichaam bijzondere eigenschappen. Hierbij werkt deze vitamine op zichzelf en zijn andere stoffen overbodig. Daarom is de Plantina Vitamine C 1000 mg hooggedoseerd en zonder die andere stoffen.

Dit maakt dit voedingssupplement uniek. De wetenschappelijke staf van het Ortho Institute heeft naar de inzichten van tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling dit voedingssupplement daarom zo simpel geformuleerd.

Waarom Plantina Vitamine C 1000 mg?

Een voedingssupplement kan nooit een goede, gevarieerde voeding vervangen. Maar wél aanvullen. Dat geldt in het bijzonder voor vitamine C, omdat de mens één van de weinige levende wezens is die deze vitamine niet zelf kan aanmaken. De plaats van de Plantina Vitamine C 1000 mg in de dagelijkse voeding wordt gegeven door het eenvoudige step-up schema.

Step-up Schema

Voedingssupplementen kunnen volgens het volgende eenvoudige schema genomen worden:

- 1 Eet gezond en gevarieerd,
- 2 Vul de gezonde voeding aan met minstens 1 tot 3 Plantina Vitamine C 1000 mg, in combinatie met de Plantina Multi*,
- 3 In geval van buitengewone omstandigheden, kunt u aanvullende maatregelen nemen, zoals in geval van veel stress of wanneer u erg veel sport.

* Vraag voor meer informatie hierover de folder aan van de Plantina Multi, of raadpleeg www.plantina.nl

Eén tablet bevat:

Vitamine C (ascorbinezuur)	1000 mg*
1000 mg = 1 gram	

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is voor volwassenen volgens het voedingcentrum 70 mg. In een sinaasappel zit ongeveer 50 tot 100 mg. Dit betekent dat er in één tablet zo'n vijftien keer zoveel vitamine C zit. Linus Pauling beval dit aan, omdat de mens zelf niet in staat is deze vitamine aan te maken.

Gegarandeerd vrij van:

gluten, gist, melkbestanddelen (lactose), dierlijke producten, conserveringsmiddelen, synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen, zoetstoffen en kruiden (hypoallergeen).

Kwaliteitsgarantie

De productie geschiedt volgens GMP- en HACCP-normen. De kwaliteit van Plantina producten wordt gewaarborgd door het Ortho Institute. De tabletten bevatten geen genetisch gemodificeerde bestanddelen.



Plantina Vitamine C 1000 mg is een orthomoleculair voedings-supplement. Het is hooggedoseerd en bevat uitsluitend vitamine C in zijn zuivere vorm.



We kunnen vitamine C zelf niet aanmaken!

Alle vitaminen en mineralen zijn zonder uitzondering belangrijk, maar vitamine C is de belangrijkste. Dat komt vooral omdat de mens zo ongeveer het enige levende wezen is dat deze vitamine niet zelf kan aanmaken (samen met de apen, cavia, enkele zeldzame vogels en vleermuizen). Alle planten en dieren kunnen dat verder wel! Maar met de mens is het anders gesteld. Om de een of andere reden is deze in de loop van de evolutie dit vermogen kwijtgeraakt. Hij mist een bepaald enzym dat in het lichaam behulpzaam zou moeten zijn om vitamine C uit glucose te synthetiseren.

Vitamine C heeft vele functies

- Vitamine C heeft een grote verscheidenheid aan functies in het lichaam:
- Vitamine C helpt bij de vorming van het bindweefsel (klassieke functie)
 - Vitamine C is dé antistressfactor
 - Vitamine C werkt als antioxidant
 - Vitamine C ondersteunt het immuunsysteem
 - Vitamine C helpt bij de opname van ijzer uit de darm

Grammen vitamine C per dag

Helaas bestaat er een groot misverstand over de hoeveelheid vitamine C die nodig is om zich teweer te stellen tegen welke stress dan ook. Aanbevolen wordt om per dag minstens 3 gram vitamine C te nemen.

Vitamine C is dé antistressfactor

Wetenschappelijk is vastgesteld dat dieren, wanneer ze opgejaagd worden en onder druk staan, extra vitamine C gaan produceren om zich teweer te stellen tegen deze stress. Blijkbaar is het een normale reactie om dan extra vitamine C te produceren vanwege het simpele feit dat deze vitamine een onderdeel vormt van het totale immuunsysteem van dieren. Ook de mens heeft extra vitamine C nodig wanneer hij onder druk staat. Hij plast dan ook minder uit. Geen wonder dat in het plantenrijk vitamine C in vruchten zo rijkelijk voorkomt. Aan de ene kant zijn vruchten meestal de meest tere en kwetsbare plantendelen en aan de andere kant zijn ze vaak vrijwel onbeschermd tegen weer en wind. Vitamine C is de stof die de vrucht hartegen beschermt. Deze functie heeft vitamine ook bij mens en dier. Daarom is vitamine C dé antistressfactor.

Vitamine C en de evolutie

De mens leefde miljoenen jaren geleden in warme streken, waar de natuur hem voldoende vitamine C (grammen) leverde. Evolutionair was dat onnodig. Maar toen hij naar gematigder klimaatstreken verhuisde, bleek de vitamine C-toevoer sterk verminderd. Daarom heeft de mens nu minstens 1000 mg vitamine C nodig.

Hoeveel vitamine C? ‘Darmtolerantie’

Het lichaam neemt vanuit de darm zóveel vitamine C op als het nodig heeft. Er bestaat zoiets als de ‘tolerantie van de darm’. Op een gegeven moment bemerkt iemand die een hogere dosering vitamine C slikt dat zijn darm begint te rommelen. Op dat moment moet hij de dosering vitamine C minderen. Dit is de maximale dosis die nog vanuit de darm door het lichaam kan worden opgenomen. Wordt deze overschreden, dan trekt de overtollige vitamine C in de darm water aan met als gevolg diarree.

Een aardig voorbeeld

Een stewardess bemerkte bij zichzelf dat ze veel meer vitamine C kon verdragen in perioden dat ze vloog dan in perioden dat ze gewoon thuis in Nederland was. Vliegen geeft veel stress, vooral als het om intercontinentale vluchten gaat. Niet alleen zijn we onderhevig aan de tijdsverschillen (de beruchte jetlag), maar ook staan we hoog in de lucht bloot aan verhoogde radioactieve straling, een buitengewoon verstoord elektromagnetisch veld (als gevolg van de straalmotoren aan beide zijden van het vliegtuig) en aan een kunstmatige cabineatmosfeer. Vliegen is voorts voor vele mensen geen alledaagse gebeurtenis, maar gaat gepaard met spanning (bijvoorbeeld achterlaten van familie, een belangrijke zakelijke transactie of zelfs vliegangst). Al met al zijn het factoren waarvan bekend is dat hierbij extra vitamine C nodig is en die een hogere dosis rechtvaardigen. De ervaring van de genoemde stewardess leerde dat zij tijdens het vliegen maar liefst vijftien gram kon verdragen, terwijl ze op de grond aan drie gram ruim voldoende had. Zij mat de hoeveelheid af aan de genoemde darmtolerantie.

Fabeltjes over vitamine C

Jarenlang is beweerd dat vitamine C nierstenen zou veroorzaken. Maar het Voedingscentrum zegt nu: ‘In het verleden werd gedacht dat door een hoge inneming van vitamine C het risico van de vorming van nier-stenen groter was, maar dit is nooit bevestigd in onderzoek.’ Een tweede fabeltje is dat vitamine C direct wordt uitgeplast. Maar zoals de meeste stoffen die met de voeding in het lichaam komen, wordt ook vitamine C in een hogere dosering slechts voor een deel uitgeplast. Echter, net zoals dat een deel naar de nieren en de blaas gaat, gaat het grootste deel van de hoeveelheid vitamine C naar de andere organen en weefsels, waar het dan zijn werking heeft.

Praktische informatie

© Plantina 2008

Plantina Vitamine C 1000 mg is voor elke volwassene en voor kinderen vanaf twaalf jaar. Jongere kinderen hebben ook extra vitamine C nodig, maar dat zijn enkele honderden milligrammen, verdeeld over de dag (eventueel de Plantina Vitamine C doormidden breken). Het verdient aanbeveling dagelijks minstens één tot drie tabletten van de Plantina Vitamine C 1000 mg te nemen; het eerste tablet tijdens of vlak na de maaltijd en de daaropvolgende tabletten verdeeld over de dag, ook bij voorkeur tijdens of vlak na de maaltijd. In geval van stress (vooral rokers!) kan de dosering worden verhoogd, bij voorkeur volgens het principe van de ‘darmtolerantie’.

Bewaren

Bewaar Plantina Vitamine C op een droge plaats bij kamertemperatuur en sluit de pot goed af. De houdbaarheidsdatum staat aangegeven op de verpakking.

Verpakkingen

Plantina Vitamine C 1000 mg 60, 150 en 350 tabletten.

Verkrijgbaar bij

Plantina Vitamine C is verkrijgbaar bij apotheek, drogisterij en reformzaak.

Meer weten?

De meest recente informatie over de Plantina producten vindt u op www.plantina.nl.

Over The Ortho Company

Het streven van The Ortho Company, het bedrijf dat de Plantina producten op de markt brengt, is u te helpen een goede gezondheid te onderhouden. Voor de één betekent dit in een goede conditie blijven en de stress van alledag beter het hoofd kunnen bieden. Voor de ander betekent het beter presteren. Dit kan op alle mogelijke gebieden zijn: thuis, op school, op het werk of gewoon in het dagelijks leven.

The Ortho Company bv

Postbus 81 | 7080 AB Gendringen
T 0315-695222 | F 0315-695225
www.plantina.nl | info@plantina.nl