

Preparatele naturale cu Vitamina C C 500 si C 1000 Plus de la Calivita

Tabelul de corespondenta produse-afectiuni

Produsele naturiste CaliVita	Afectiuni si simptome in care sunt recomandate
------------------------------	---



Vitamina C 500



Vitamina C 1000 Plus

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Abcese (dentare) - Activitate fizica - stimulare - Afte - Amigdalita - Analgezic - Anexita - Antibacterian - Anticonceptionale - efecte secundare - Antihemoragic - Antipiretic - Antiseptic pulmonar - Antiviral - Arsuri ale pielii - Bronsiita - Dureri in gat - Eczeme - Enduranta - Epistaxis - Febra - Hemoptizie - Herpes Simplex | <ul style="list-style-type: none"> - Miros neplacut al corpului - Mononucleoza infectioasa - Oxidare si degenerare celulara - Paradontoza si parodontopatie - Plagi (accelerarea vindecarii) - Rinita alergica - Septicemie - Sindrom Raynaud - Sinuzita - Tonus fizic - stimulare |
|--|--|

Pe scurt: C500/ C1000 reprezinta doua produse pe baza de vitamina C cu cea mai mare concentratie de vitamina C de pe piata. Acestea se recomanda in acele cazuri in care exista o carenta vitala de vitamina C intr-o afectiune sau o nevoie pronuntata intr-o situatie cotidiana (efort fizic, cresterea imunitatii, ridicarea vitalitatii).

Prezentarea in detaliu a produselor naturiste **C500** si **C1000 Plus** de la Calivita

Vitamina C (acidul ascorbic) face parte din grupa vitaminelor hidrosolubile (solubile in apa) si din aceasta cauza, in cazul unor solicitari fizice excesive se elimina in cantitati mari din organism. Din fericire, cercetarile recente au descoperit preparate cu absorbtie lenta (time released, efect retard) datorita carora vitamina C poate fi prezenta permanent in organism si isi va exercita efectul benefic pe o durata mare de timp.



Vitamina C a fost descoperita de catre savantul maghiar Szent Gyorgyi Albert. El a fost primul care reuseste sa extraga din ardei Vitamina C si pentru aceasta descoperire a fost distins cu Premiul Nobel. Astazi se pot procura usor si in tara noastra produsele cu Vitamina C obtinuta din surse naturale - atat din zarzavaturi cat si din citrice, sursa naturala principala constituind-o insa macesele. Un alt savant laureat al Premiului Nobel, Linus Pauling, a demonstrat ca Vitamina C se poate administra profilactic si terapeutic in numeroase boli, de la banalul guturai pana la cancer.

Deficitul de Vitamina C conduce la aparitia scorbutului. Acidul ascorbic administrat in mod sustinut stimuleaza sistemul imunitar si creste rezistenta organismului fata de bolile infecto-contagioase. Participa la activarea multor sisteme enzimatice si are un rol important in respiratia celulara. Accelereaza vindecarea ranilor, regenerarea tesuturilor, participa la sinteza fibrelor de colagen, a cartilajelor si oaselor, precum si la sinteza hormonilor cortico-suprarenalieni.

Vitamina C are efect antistres, faciliteaza absorbtia fierului si impreuna cu acidul folic si vitamina B12 stimuleaza maturarea globulelor rosii (hematiilor). Scade colesterolul sangvin si protejeaza organismul fata de substantele cancerigene.

Creste si mentine randamentul fizic. In timpul suprasolicitarilor fizice creste necesarul de vitamina si din aceasta cauza se recomanda sportivilor un consum crescut inainte de competitii.

La fel ca majoritatea vitaminelor, Vitamina C se descompune usor si este sensibila la lumina, caldura si vapori de apa. La depozitarea Vitaminei C trebuie sa avem in vedere toate acestea.

In preparatele de Vitamina C din extracte naturale, acidul ascorbic se gaseste sub forma de poliascorbat, avand un efect prelungit fata de cel al acidului ascorbic simplu, obtinut pe cale sintetica.

Urmand tendintele consumului de produse organice si aplicand cele mai moderne tehnologii, CaliVita a creat C 1000 Plus. Megadoza de vitamina C a fost completata cu macese provenite din culturi organice, ceea ce sporeste si mai mult efectul vitaminei C. Si toate acestea sub forma de tablete cu eliberare prelungita!




Atentie!

- In starile febrile creste necesarul de Vitamina C al organismului.
- De asemenea, aportul de Vitamina C trebuie crescut la femeile care utilizeaza anticonceptionale, steroizi, analgezice, aspirina.

- Aportul de vitamina C mai trebuie crescut la consumul de alcool, tutun (un fumator pierde de la o singura tigara 25 - 100 mg vitamina C).
- Tableta se inghite.
- C 500 pudra (pisata) prin aplicare locala ajuta la micoza interdigitara.

Produsul naturist Liquid C Plus
(imuno-stimulator, anti-cancerigen si tonic general)

Tabelul de corespondenta produs-afectiuni

Produsul CaliVita	Afectiuni si simptome in care actioneaza	Mod de folosire
 <p><u>Liquid C Plus</u></p> <hr/> <p><u>Obs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentru exercitarea efectelor benefice maxime se recomanda administrarea produsului timp de minim 3 luni. - Bidonul cu sirop se pastreaza in frigider. - Inainte de folosire, bidonul cu sirop se agita. 	<p>Adolescent - tonifiant la pub.</p> <p>Adult - preventiv</p> <p>Antioxidant</p> <p>Antitumoral - preventiv</p> <p>Aparat cardiovascular</p> <p>Atentie</p> <p>Ateroscleroza</p> <p>Boala Alzheimer</p> <p>Copii 2-14 ani dezv. armon.</p> <p>Cancer - prevenire</p> <p>Imbatranire tesuturi (intarz.)</p> <p>Infarct - prevenire</p> <p>Enduranta</p> <p>Epilepsie</p> <p>Memorie (stimulare)</p> <p>Oboseala</p> <p>Parkinson</p> <p>Persoane in varsta (prev.)</p> <p>Polineuropatii</p> <p>Scleroza (amiotrofica, in placi)</p> <p>Senilitate (dementa senila)</p> <p>Stres</p> <p>Tumori - preventiv</p>	<p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-1</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-1</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-1</p> <p>1-1-1</p> <p>1-1-1</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p> <p>1-1-0</p>
<p><u>Legenda:</u> 1-1-1 = 1 dimineata, 1 la pranz, 1 seara.</p>		

Prezentarea in detaliu a produsului

Suplimentul Liquid C Plus este un nou membru al grupei de produse antioxidante Calivita avand continut ridicat de bioflavonoide din citrice, extract de maces, cirese de Barbados si formula patentata QUICK-SORB.

Cu totii avem nevoie de protectie antioxidanta. Radicalii liberi (molecule oxidative prezente in organismul nostru) sunt compusi ai oxigenului cu un electron impar, care incearca sa isi redobandeasca electronul lipsa luandu-l de la alte molecule organice pe care, in acelasi timp, le oxideaza. Asta inseamna ca moleculele normale care intra in alcatuirea celulelor isi pierd proprietatile care asigura celulei o buna functionare, conform tiparului ei genetic. Din astfel de mutatii se nasc aberatiile celulare, degenerarile functionale, tumorile, malignizarile. Daca in organism nu exista o cantitate suficienta de antioxidanti (de exemplu vitamina C sau flavonoide), care pot neutraliza aceste forme reactive de oxigen, biomoleculele vitale ale organismului vor avea de suferit.

Acesti compusi ai oxigenului cu un electron impar sunt produsi in organism in cadrul proceselor fiziologice normale, productia lor interna fiind accelerata doar in cazul in care exista dezechilibre psiho-emotionale si stari de tensiune psihica, fapt care determina sistemul nervos si hormonal sa elibereze in corp impulsuri nervoase si substante chimice care streseaza organele si duc la aparitia radicalilor liberi.

Dar asa numitul stres oxidativ poate aparea si in urma efortului fizic intens (de exemplu la sportivi sau la persoanele care desfasoara activitate fizica), a expunerii la aerul poluat din orase, la fumul de tigara, la poluarea industriala (de exemplu cu metale grele, pesticide, erbicide, conservanti), precum si datorita substantelor produse in urma metabolizarii anumitor medicamente (anticonceptionale, antibiotice etc.). Persoanelor din aceste grupe de risc li se recomanda consumul unei doze ridicate de antioxidanti.

Liquid C + Bioflavonoids with Rose Hips, datorita componentelor sale antioxidante excelent armonizate, este o adevarata bomba antioxidanta.

Vitamina C este una din vitaminele cu cel mai important efect antioxidant. Joaca un rol major in functionarea sistemului de aparare a organismului, ajutand sistemul imunitar sa protejeze corpul impotriva bacteriilor si virusurilor. Efectele sale de neutralizare a radicalilor liberi pot reduce deteriorarea capacitatii cognitive la persoanele de varsta inaintata. Vitamina C este necesara pentru mentinerea sanatatii gingiilor, cartilajelor, pielii si oaselor, a structurii normale a tesuturilor conjunctive, precum si a functionarii adecvate a sistemului nervos. Pe langa faptul ca joaca un rol important in mentinerea structurii vaselor de sange, ajuta la functionarea sanatoasa a sistemului cardiovascular si, de asemenea, sprijina absorbtia fierului.



Celalalt ingredient activ al produsului este extractul de bioflavonoide din citrice. "Flavonoide" este denumirea cuprinzatoare a compusilor cu efect antioxidant prezenti in plante ca si pigmenti. Si astazi mai persista conceptia gresita ca bioflavonoidele sunt vitamine. Ele nu sunt vitamine, insa cel care le-a descoperit, Albert Szent-Györgyi, le-a numit vitamina P (vitamina anti-permeabilitate), facand referire la permeabilitatea vaselor de sange. Pe langa puternicele lor proprietati antioxidante, bioflavonoidele din citrice joaca un rol cheie in absorbtia vitaminei C si utilizarea acesteia in organism. In plus, Liquid C + Bioflavonoids with Rose Hips mai contine si extract de maces, care constituie una din cele mai cunoscute surse naturale de vitamina C.

Noutatea acestui produs consta in complexul patentat Quick-Sorb®, un amestec special de Ghimbir, Emblica Officinalis (Amla) si Ardei. Sarcina acestuia este sa ajute la absorbtia si utilizarea ingredientelor active ale produsului.

Liquid C Plus, datorita formei sale lichide, se recomanda in special celor care nu doresc sa consume tablete sau capsule. Lichidul are un gust placut de lamaie si poate fi dozat foarte usor cu ajutorul cupei cu care este prevazut. Fara coloranti artificiali si zahar. Pentru indulcire si aroma s-au folosit nectar de agave organice (Agave americana) si ulei de citrice. Se poate consuma separat sau in combinatie cu alimente sau bauturi.

Liquid C Plus este hiper-concentrat in vitamina C, forma lichida a acestuia fiind ideala pentru asimilarea optima a principiilor active continute, in timp ce provenienta vitaminei C din sursele naturale mentionate, ii confera acestuia proprietati deosebite:

- Datorita capacitatilor sale antioxidante, ajuta la neutralizarea proceselor degenerative din organism.
- Sprijina sistemul imunitar in lupta impotriva bacteriilor si virusurilor.
- Este recomandat pentru normalizarea functionarii tesutului conjunctiv, mentinand sanatatea gingiilor, pielii, oaselor si cartilajelor.
- Ajuta in functionarea normala a sistemului nervos.
- Ajuta la mentinerea functionarii normale a sistemului cardiovascular.
- Activeaza numeroase enzime (papaina, arginaza, etc.).
- Amplifica efectul argininei si al estrogenilor.
- Contribuie la neutralizarea substantelor toxice din ficat.
- Intensifica functia maduvei osoase si asigura un nivel normal al plachetelor sanguine.
- Vitamina C impreuna cu acidul folic si vitamina B12, stimuleaza maturarea eritrocitelor.
- Accelereaza formarea anticorpilor si activitatea fagocitelor, care protejeaza corpul impotriva infectiilor de orice fel.

Beneficiile bioflavonoidelor din citrice:

- Sunt esentiale pentru utilizarea vitaminei C in organism.

Beneficiile maceselor:

- Macesele contin vitaminele C, D si E.
- Sunt utilizate ca remediu traditional in numeroase afectiuni.
- Consumul acestora reprezinta un mod sigur de crestere a cantitatii de vitamina C (fara zahar).
- Sunt o sursa sigura si naturala de vitamina C.

Amestecul QUICK-SORB - formula patentata:

Este un amestec special de ghimbir, amla (*Emblica officinalis*) si ardei rosu, care sprijina absorbtia si utilizarea celorlalte ingrediente ale produsului.

Gustul Liquid C Plus

Pentru indulcire si aroma s-a folosit nectar de agave organice (*Agave americana*) si ulei de citrice, ceea ce ii confera acestui preparat un gust dulce si delicios.

Liquid C Plus te poate ajuta in cazul in care..

- Suferi de carente de vitamine si minerale (anemii, avitaminoze)
- Tii o cura de slabire stricta
- Esti gravida
- Fumezi
- Locuiesti intr-o zona poluata
- Suferi de stres si oboseala
- Iti place sa faci efort fizic
- Esti sportiv de performanta
- Iei medicamente

Atentie!

- A se pastra la frigider dupa deschidere. .

Un flacon de **Liquid C Plus** are 240 ml de sirop concentrat si costa 77 lei (cel mai mic pret de distributie). O portie are 2,5 ml (echivalentul a jumatate de lingurita).

Preparatul natural C 300 Plus de la Calivita

Tabelul de corespondenta produs-afectiuni

Produsele naturiste CaliVita	Afectiuni si simptome in care sunt recomandate
------------------------------	--



C 300 Plus

Pret: **64,68** ron, TVA inclus

Continut: 120 tablete

Stoc: **produs disponibil** ✓

buc.

Alternativa de comanda: [FORMULAR ONLINE](#)

- [Amigdalita](#)
- [Arsuri ale pielii](#)
- [Febra musculara - prevenire](#)
- [Fracturi](#)
- [Fragilitate capilara](#)
- [Gripa / guturai / raceala / viroza](#)
- [Laringita](#)
- [Oxidare si degenerare celulara](#)
- [Picioare reci, maini reci](#)
- [Profilaxia afectiunilor gingivale](#)
- [Scorbut](#)
- [Tabagism](#)

Pe scurt: C300 Plus este o vitamina C de cea mai buna calitate, imbogatita cu extract antioxidant din macese si bioflavonoide din citrice. Efectul ei este potentat de prezenta acestor doua extra-componente, fiind usor asimilabila, eficienta pe multiple planuri si foarte potrivita pentru o cura profilactica de intarire a sistemului imunitar si crestere a rezistentei generale a organismului la factorii agresori din viatza cotidiana.

Prezentarea in detaliu a produsului naturist **C300 Plus** de la Calivita

Se cunoaste faptul ca organismul uman este incapabil sa produca vitamina C, o substanta indispensabila pentru functionarea sa normala. Vitamina C joaca un rol important in sprijinirea sistemului imunitar; ea ajuta organismul sa se protejeze impotriva bacteriilor si virusilor, contribuie la sanatatea gingiilor, pielii, oaselor si cartilajelor, garanteaza functionarea normala a inimii, a sistemului nervos si circulator.

Este bine de stiut ca vitamina C apartine grupei de vitamine solubile in apa, prin urmare exista posibilitatea eliminarii mult prea rapide din corp. Chiar daca necesarul de vitamina C al organismului poate fi asigurat doar din alimentatie - in urma consumului de fructe si legume crde, daca este posibil organice - acesta trebuie monitorizat cu atentie. Vitamina C se descompune foarte usor din cauza caldurii, luminii, umiditatii si a metalelor. Conditile nefavorabile de depozitare

a alimentelor pot duce, de asemenea, la pierderea semnificativa a vitaminei C din compozitie. Pierderile cele mai insemnate apar in faza de preparare si gatire a alimentelor.



Calivita International a elaborat suplimentul natural **Vitamina C 300 Plus** pentru a veni in intampinarea celor mai variate si exigente nevoi de alimentatie bogata in vitamina C naturala.

De ce avem nevoie de Vitamina C?

- Pentru ca ajuta sistemul imunitar sa protejeze eficient organismul impotriva bacteriilor si virusurilor.
- Pentru ca este esentiala pentru functionarea normala a sistemului nervos.
- Pentru ca sprijina functionarea sanatoasa a sistemului cardiovascular.
- Pentru ca participa la meninerea sanatatii vaselor sanguine, la formarea si functionarea adecvata a tesuturilor conjunctive si, prin urmare, la mentinerea sanatatii gingiilor, pielii, oaselor si cartilajelor.
- Pentru ca are un puternic efect antioxidant, prevenind si combatand mutatiile si degenerarile celulare.
- Pentru ca are un rol important in absorbtia fierului din alimente.

Principalul ingredient activ al produsului naturist C 300 Plus este vitamina C din citrice.

Componenta de bioflavonoide extrase, de asemenea, din variate soiuri de citrice, completeaza excelent efectele vitaminei C, sprijina absorbtia si utilizarea acesteia si sunt antioxidanti eficienti.

Cercetarile efectuate mai aproape de zile noastre au demonstrat relatia sinergica dintre flavonoide si vitamina C. Fiecare substanta imbunatateste activitatea celeilalte, si sunt multe alte vitamine care pentru o eficienta crescuta necesita prezenta flavonoidelor. Prezenta flavonoidelor imbunatateste absorbtia vitaminei C si ii prelungeste efectul.

Macesele confera produsului o aroma excelenta si, in acelasi timp, reprezinta si una din sursele de vitamina C cu cea mai indelungata folosire din medicina traditionala. Macesul este in primul rand un rezervor de vitamine pentru organismul uman. Extractul de macese trateaza intoxicatiile, diarea, afectiunile hepatice, febra, viermii intestinali, palpitatiile. Afectiunile rinichilor si ale vezicii urinare pot fi ameliorate cu ajutorul acestei plante. Datorita bioflavonoidelor, care au rol de vitamina P, precum si vitaminei F din compozitie, ceaiul sau extractul din macese mentine elasticitatea si permeabilitatea vaselor capilare, planta fiind astfel benefica in tratarea arteritei, aterosclerozei, hipertensiunii arteriale si trombangeitei obliterante.

C 300 Plus este un supliment alimentar cu absorbtie continua, ceea ce inseamna ca, datorita tehnologiei speciale utilizate, substantele active sunt eliberate din tableta incontinuu, pe o perioada lunga de timp, prin urmare sunt disponibile si pot fi folosite de organism fara riscul de a elimina o mare parte sub forma de surplus. Acesta tehnologie ajuta la o utilizare mai buna a ingredientelor active si previne acumularea lor in organism in cantitati prea mari si nefolositoare, ori eliminarea lor prematura prin scaun si urina.

Cui se recomanda produsul C300 Plus de la Calivita?

- tuturor celor care isi doresc sa-si suplimenteze aportul de vitamina C dintr-o sursa naturala excelenta
- celor care nu consuma destule fructe si legume proaspete
- fumatorilor activi si pasivi
- femeilor insarcinate
- celor care depun un efort fizic intens (sportivi, muncitori etc.)
- care locuiesc in zone poluate
- persoanelor foarte stresate
- celor cu probleme si deficiente imunitare
- celor cu probleme de circulatie
- acelor care sufera de scorbut
- preventiv pentru pastrarea vitalitatii la nivel celular

Un flacon de **C 300 Plus** are 120 tablete si costa 64,68 lei (cel mai mic pret de distributie). O tableta contine:

- Vitamina C 300 mg
- Macese 100 mg
- Complex de bioflavonoide din citrice 30 mg

Preparatul natural C-Plus Flavonoid (Vitamina C cu Bio-Flavonoide)

Tabelul de corespondenta produs-afectiuni

Produsele naturiste CaliVita	Afectiuni si simptome in care sunt recomandate
------------------------------	--



C-Plus Flavonoid

Pret: **34,21** ron, TVA inclus

Continut: 100 tablete

Stoc: **produs disponibil** ✓

buc.

([Promotie](#))

Alternativa de comanda: [FORMULAR ONLINE](#)

- [Arsuri ale pielii](#)
- [Febra musculara - prevenire](#)
- [Fracturi](#)
- [Fragilitate capilara](#)
- [Laringita](#)
- [Oxidare si degenerare celulara](#)
- [Picioare reci, maini reci](#)
- [Profilaxia afectiunilor gingivale](#)
- [Tabagism](#)

Pe scurt: C Plus este o vitamina C naturala in doza uzuala de intretinere, imbogatita cu extract de bioflavonoide si macese, a caror menire este a potentia efectul vitaminei C in organism, asigurand totodata absorbtia sa optima la nivelul tractului digestiv.

Prezentarea in detaliu a produsului naturist **C-Plus Flavonoid** de la Calivita

Vitamina C (acidul ascorbic) face parte din grupa vitaminelor hidrosolubile (solubile in apa) si din aceasta cauza, in cazul unor solicitari fizice excesive se elimina in cantitati mari din organism. Din fericire insa, cercetarile recente au descoperit preparate cu absorbtie lenta (time released, efect retard) datorita carora vitamina C poate fi prezenta permanent in organism si isi va exercita efectul benefic pe o durata mare de timp.

Vitamina C a fost descoperita de catre savantul maghiar Szent-Gyorgyi Albert. El a fost primul care reuseste sa extraga din ardei vitamina C si pentru aceasta descoperire a fost distins cu Premiul Nobel. Astazi se pot procura usor si la noi in tara produse cu Vitamina C obtinuta din surse naturale. Vitamina C se gaseste atat in zarzavaturi, cat si in citrice, sursa naturala principala constituind-o insa macesele in care se gaseste impreuna cu asa numitele flavonoide care sporesc efectele acidului ascorbic. Deficitul de vitamina C conduce la aparitia scorbutului.

Un alt savant laureat al Premiului Nobel, Linus Pauling, a demonstrat ca vitamina C se poate administra profilactic si terapeutic in numeroase boli, de la banalul guturai pana la cancer.



Vitamina C administrata in mod sustinut stimuleaza sistemul imunitar si creste rezistenta organismului fata de bolile infecto-contagioase. Participa la activarea multor sisteme enzimatice si are un rol important in respiratia celulara. Accelereaza vindecarea ranilor, regenerarea tesuturilor, participa la sinteza fibrelor de collagen, a cartilajelor si oaselor, precum si la sinteza hormonilor cortico-suprarenalieni. Are efect antistres, faciliteaza absorbtia fierului si impreuna cu acidul folic si vitamina B12 stimuleaza maturarea globulelor rosii (hematiilor). Scade colesterolul sangvin si protejeaza organismul fata de substantele cancerigene. Creste si mentine randamentul fizic. In timpul suprasolicitarilor fizice creste necesarul de vitamina si din aceasta cauza se recomanda sportivilor un consum crescut inainte de competitii. La fel ca majoritatea vitaminelor, Vitamina C se descompune usor si este sensibila la lumina, caldura si vapori de apa. La depozitarea Vitaminei C trebuie sa avem in vedere toate acestea.

Preparatele moderne de vitamina C contin si bioflavonoide. Aceste substante sunt denumite uneori Vitamina P, insa nu sunt vitamine propriu-zise. Bioflavonoidele favorizeaza absorbtia vitaminei C, fiind preferata astfel administrarea lor concomitenta.

Organismul uman nu este capabil sa sintetizeze bioflavonoide, asadar acestea sunt furnizate organismului doar prin aport alimentar. Aceasta grupa de substante este frecvent utilizata in accidentele sportive, deoarece reduce durerea, atenuaza efectele loviturilor, are efect hemostatic si amelioreaza simptomatologia hipocalcemiei. Impreuna cu Vitamina C, bioflavonoidele mentin integritatea structurii interne a capilarelor. Au actiune antibacteriana si accelereaza circulatia sangvina. Bioflavonoidele participa la sinteza acizilor biliari, scad colesterolemia si, prin efectul reductor (antioxidant), previn formarea cataractei. Bioflavonoidele in asociere cu Vitamina C sunt deseori utilizate in tratamentul herpesului. Quercitina, un bioflavonoid extras din algele verzi-albastre, are actiune benefica in tratamentul astmului si al alergiilor.

Sursele naturale importante de bioflavonoide sunt: citricele, ardeiul si coacazele negre. In cantitati mai mici se afla si in caise, cirese, struguri, prune si macese. In preparatele de Vitamina C din extracte naturale, acidul ascorbic se gaseste sub forma de poliascorbat, avand un efect prelungit fata de cel al acidului ascorbic simplu, obtinut pe cale sintetica.

Atentie! In starile febrile creste necesarul de Vitamina C al organismului. De asemenea, aportul de Vitamina C trebuie crescut la femeile care utilizeaza anticonceptionale, steroizi, analgezice, aspirina sau cantitati exagerate de alcool.

Un flacon de **C-Plus Flavonoid** are 100 de tablete si costa 34,21 lei (cel mai mic pret de distributie). O tableta contine:

- Vitamina C (acid ascorbic) 75 mg
- Bioflavonoide 100 mg
- Macese 100 mg

Vitamina C - vitamina vie ii

O arma impotriva tuturor bolilor. Probabil cea mai geniala dintre inventiile naturii este vitamina C, sau acidul ascorbic, cum o numesc specialistii. Daca s-ar decerna medalia de aur la o olimpiada a substantelor nutritive, ea ar fi castigata, fara nici un dubiu, de Vitamina C. O substanta mai pretioasa nu se gaseste pe tot pamantul. Cititi mai jos tot ce merita aflat despre acest superantibiotic.

Originea vitaminei C

Cu miliarde de ani in urma, a existat o perioada cand natura a fost nemultumita de felul cum se dezvoltau plantele si microorganismele. Pur si simplu, totul lancezea. Pretutindeni cresteau doar muschi, alge, licheni, nimic nu voia sa se ridice de la pamant ori sa se puna in miscare. "Am nevoie de o substanta foarte simpla", si-a spus atunci natura, dupa ce cugetase o vreme, "una usor de construit din elementele pe care le am la indemana, o molecula compusa din carbon, hidrogen si oxigen. Ar trebui sa fie destul de mica si de agila, ca sa poata trece mai repede decat altele prin toate barierele metabolismului. Si atat de dinamica, incat sa impulsioneze evolutia pe pamant." Asa a inventat natura molecula de vitamina C. Animalele isi produc in general singure aceasta substanta ce le asigura imunitatea. De aceea, ele nu racesc niciodata. Cand o vulpe colinda noaptea prin viscol ore intregi in cautarea prazii, metabolismul ei fabrica vitamina C din glucoza. De fiecare data, exact in cantitatea necesara.

O vitamina pentru plante, animale si oameni

La animalele inferioare si ulterior la cele superioare, vitamina C a reprezentat catalizatorul tuturor reactiilor vitale. De fapt, abia prezenta ei a facut posibila viata si miscarea. Deci nu e de mirare ca "fiintele imobile", plantele, consuma si necesita relativ putina vitamina C. Cu cat este mai dinamic, un animal sau un om are nevoie de o cantitate mai mare de vitamina C. In ascensiunea pe scara progresului biologic de la animal la om, vitamina C a fost un participant tot mai activ. Fara ea, ne-ar fi imposibil sa percepem deosebirile dintre culori, sa constientizam trecerea timpului, sa traim bucuria si entuziasmul. Necesarul de vitamina C a crescut odata cu evolutia formelor de viata.

Funcțiile vitaminei C

In organismul uman, vitamina C are doua mari functii: **înt rirea imunit ii i echilibrarea psihicului. Ea este cel mai redutabil inamic al tuturor bolilor.**

Intarirea imunitatii

In sistemul imunitar, vitamina C este dusmanul neinduplecat al oricaror agenti patogeni, al parazitilor, virusurilor, microbilor si, in primul rand, al radicalilor liberi, care fug de ea ca dracul de tamaie. Fata in fata cu moleculele de vitamina C, radicalii liberi n-au nici o sansa. Si, intrucat ei ne aduc imbatranirea si in final moartea, se poate afirma ca vitamina C este cel mai eficient aparator al tineretii.

Cheia pentru o viata fericita

E absolut firesc sa ne trezim dimineata, intampinand noua zi cu speranta si bucurie, asa cum fac animalele. **Daca un om se da jos din pat fara chef, descurajat si plin de ganduri negre, inseamna ca exista o perturbare in biochimia creierului si a nervilor sai.** Un asemenea fenomen nu are voie sa se petreaca. Vitamina C joaca aici un rol considerabil, ea poate fi chiar cheia ce ne deschide calea spre o viata mai fericita.

Vitamina C pentru un tesut conjunctiv rezistent

Vitamina C mai are de indeplinit in corpul nostru o functie suplimentara, defel neglijabila. Ea consolideaza tesutul conjunctiv. In acelasi timp, tonifica si netezeste peretii tuturor vaselor de sange, de la cele mai mari pana la capilarele de dimensiuni microscopice. **Cu vitamina C, varicele si hemoroizii se retrag, iar ridurile si incretiturile pielii dispar.**

Vitamina C pentru gingii sanatoase si dinti puternici

Cu un aport consistent de vitamina C va intariti dintii si gingiile mai bine decat cu orice pasta. Mancati o lamaie pe zi si veti putea musca din mar fara grija. Acest proces de fortificare se manifesta vizibil la gingii si la alveolele maxilarului, oasele cu cel mai mare consum de calciu din corpul nostru. Calciul singur se deplaseaza prea lent pe drumul sau spre celule, atunci cand ele il asteapta in cantitati mari. Combinat inasa cu vitamina C, el formeaza compusi - asa-numitii chelati -, astfel fiind transportat de urgenta la destinatie, prin curier rapid. Efectele se observa mai ales in aprovizionarea cu calciu a dentinei, materialul din care sunt construiti dintii. In absenta vitaminei C, eficienta calciului scade la jumatate.

Lamaie in loc de spalare pe dinti?

Calciul si vitamina C sunt adversarii nedeclarati ai dentistilor sau, mai bine zis, concurenta lor: stomatologii naturii. Mananca de doua ori pe zi cate o lamaie, si in acest mod se asigura ca au in permanenta respiratia proaspata si dintii perfect curati. Vitamina C omora bacteriile ce dau nastere cariilor, iar calciul cimenteaza maxilarele si dintii. "E o metoda mai sanatoasa decat sa-ti freci de trei ori pe zi gingiile, pana le ranesti", sustin biochimistii moderni. In sprijinul opiniei lor, ei amintesc de arcadele dentare descoperite in situri arheologice: au apartinut unor oameni care au trait acum 5000 sau 10.000 de ani si prezinta dinti sanatosi, desi pe vremea aceea nu existau cabinete stomatologice si inca nu se inventase pasta de dinti.

Vitamina C stabilizeaza greutatea corporala

Acesta este un lucru extrem de important pentru toate persoanele supraponderale si obeze: vitamina C este aliatul principal al celor ce doresc sa devina supli. Interesant de remarcat este si faptul ca animalele, traind in libertate, isi mentin greutatea corporala stabila pana la sfarsitul vietii, cu ajutorul vitaminei C.

Reglator al procentului de fier

Vitamina C are si alte functii in organismul nostru: ea "elibereaza" fierul din peretele intestinului si din splina si il transfera in sange, pentru a permite aprovizionarea cu oxigen a celulelor.

Repararea tesutului conjunctiv

Vitamina C joaca un rol preponderent in repararea si regenerarea tesutului conjunctiv. De aceea, ea este de mare ajutor la contuzii si loviri, precum si in prevenirea si tratarea diverselor traumatisme suferite de sportivi.

Lista de verificare: caren a de vitamina C

Primele semne ce indica un deficit de vitamina C pot fi: sangerarea gingiei, racelile frecvente, tendinta de inflamare a mucoaselor, varicele, hemoroizii, excedentul de greutate corporala, oboseala persistenta, nervozitatea, dificultatea de concentrare, starile depresive, tulburarile somnului, riduri, incretituri ale pielii, talpa gastei la ochi, caderea parului, slabiciune generala, lipsa de farmec si carisma.

Actiunea vitaminei C

Absorb ie rapida a vitaminei

Aceasta substanta uimitoare este rapid absorbita in sange si in celule, dar si trimisa in spatiul intercelular. Leucocitele, globulele albe, atat de importante pentru sistemul imunitar, contin concentratii inalte de vitamina C. La omul sanatos, ele sunt pline pana la refuz cu molecule de vitamina C, astfel fiind "inarmate pana in dinti" pentru lupta cu germenii patogeni.

Supradozarea nu e posibila

Vitamina C nu este toxica. Eventualul surplus de vitamina se elimina prin urina, intr-un interval de 24 de ore. Rinichii retin o cantitate redusa, pe care o reintroduc in metabolism. Dupa ingerarea unei cantitati exagerate de vitamina C, organismul foloseste doar aproximativ jumatate.

Din cand in cand, cate un fruct

Potrivit unor cercetari de data recenta, este important sa consumam alimente bogate in vitamina C, distribuite in portii pe tot parcursul zilei. Deosebit de bogate in vitamina C sunt: fructele proaspete, legumele, salata, ficatul.

O lamaie intreaga pentru sanatate

Daca nu be i doar sucul stors din l mâie, ci îi mancati i pulpa, ac iunea vitaminei C va fi de 20 de ori mai puternic . Explicatia consta in prezenta bioflavonoidelor in

pulpa fructului. Din acest motiv, biochimistii ne sfatuiesc insistent sa nu ne multumim cu zeama, ci **sa mancam lamaia in intregime.**

Calaul radicalilor liberi

Alaturi de vitamina A, vitamina E si Seleniu, vitamina C face parte din grupa principalilor antioxidanti care combat radicalii liberi, ajutand celulele din corpul nostru sa se reinnoiasca in permanenta si sa-si pastreze sanatatea. Radicalii liberi sunt ansambluri de atomi cu un electron necuplat si o foame nepotolita de oxidare. Ei vor sa smulga dintr-o molecula oarecare a unei celule invecinate un electron, felul lor de mancare preferat, si sa-l inghita. Cand se intampla aceasta, atat molecula respectiva, cat si echilibrul celulei sunt perturbate, declansandu-se prompt o serie de reactii succesive.

Ofensiva radicalilor liberi

Dupa o ofensiva incununata de succes a radicalilor liberi, celula slabita poate fi atacata de miliarde si bilioane de alti radicali liberi. Este o perspectiva deloc imbucuratoare, fiindca exista un numar imens de radicali liberi, ce nu asteapta decat o asemenea sansa. Ei se multiplica exploziv, se afla la ei acasa in substantele nocive si toxice, iar activitatea lor distructiva e incurajata de razele ultraviolete. Radicalii daunatori iau nastere in organismul nostru pe mai multe cai. Iata cateva: o baie de soare cu durata de zece minute; plimbarea pe o artera intens circulata; consumul unei cutii de ton - delicios, dar otravit cu conservanti. Fumatul echivaleaza cu o fabrica uriasa de radicali liberi. In ce masura au de suferit celulele in urma atacului lor ne-o arata, de exemplu, numeroasele incetiri fine de deasupra buzei superioare sau ridurile ce brazdeaza frecvent fetele fumatorilor. In consecinta, amatorii de nicotina trebuie sa se orienteze spre o hrana foarte bogata in vitamina C, intocmai ca oamenii care traiesc intr-un mediu poluat cu noxe (de pilda, in vecinatatea unor cosuri industriale ce umplu aerul de fum).

Zvelti si in forma, cu doua lamai pe zi

Mancand de doua ori pe zi cate o lamaie, punem la adapost moleculele de tiroxina, responsabile pentru supletea si vioiciunea noastra. Din pacate, multi medici nu cunosc inca acest lucru. De fapt, tiroida, mica glanda harnica, plasata in fata laringelui, produce deseori suficienta tiroxina, insa molecula ei simpla, extrem de vulnerabila, cade imediat prada radicalilor liberi, astfel incat nu mai poate ajunge la celule. Doar moleculele de tiroxina insotite de cel putin douasprezece molecule de vitamina C, ca niste "politisti imunitari", sunt protejate impotriva radicalilor liberi si pot parcurge drumul pana la capat, patrundand in celulele din organism. In concluzie: daca mancam de doua ori pe zi cate o lamaie, moleculele noastre de tiroxina sunt inatacabile, asadar vom fi zvelti si in forma.

Riscurile sportului de rezistenta

Radicalii liberi apar in numar mare si atunci cand practicam sporturi ce presupun un efort fizic apreciabil, sustinut pe o durata de timp indelungata. Cu cat absorbim si

consumam mai mult oxigen, cu atat mai multe molecule agresive de oxigen vor tinde sa oxideze ceva. In cazul unui maraton, de exemplu, nici chiar o rezerva imensa de vitamina C nu mai ofera protectie suficienta. Din aceasta cauza, cei ce practica un sport de rezistenta, cum ar fi ciclistii, sufera adesea de infectii ale cailor respiratorii superioare.

Utilizarile vitaminei C

Ochii care ne salveaza viata

Ochii reprezinta cel mai important dintre organele noastre de simt, cel ce ne intretine si ne salveaza viata - cu ei vedem hrana, dar si pericolul. Lichidul lacrimal contine de 30-50 ori mai multa vitamina C decat sangele. Un cristalin afectat de cataracta e sarac in vitamina C. Un supliment (de aproximativ 1 gram pe zi) poate stopa si chiar vindeca boala. De asemenea, vitamina C le poate fi de ajutor si suferinzilor de glaucom. Administrata in doze mari (pana la 30 grame zilnic), ea face sa scada tensiunea intraoculara pana la 16 mm Hg (milimetri coloana de mercur), ceea ce inseamna o ameliorare considerabila. Orice tensiune intraoculara ce depaseste 17 mm Hg, mergand pana spre 50 mm Hg, este patologica.

Vitamina C consolideaza tesutul conjunctiv

O descoperire interesanta este aceea ca, in centrul unei rani recente, se produce o acumulare de vitamina C. Ea e indispensabila pentru formarea unui nou tesut conjunctiv din colagen. Tesutul astfel alcatuit este elastic, inasa mai rezistent la rupere decat cablurile de otel ce sustin podul Golden Gate de la San Francisco.

Vitamina C si astmul

De extraordinarele proprietati imunomodulatoare ale vitaminei C pot beneficia si **bolnavii de astm**, care - dupa cum rezulta adesea din analize - au prea putin acid ascorbic in sange. Chiar si doza moderata de 1 g , luata zilnic, poate ameliora astmul bronsic. Totodata, vitamina C are si o actiune antihistaminica (dezinflamatoare) si antialergica.

Piele catifelata cu vitamina C

Daca ne aprovizionam corpul cu nutrientii necesari si in primul rand cu multa vitamina C, pielea noastra isi pastreaza permanent tonusul, ramanand neteda si elastica. La numai 30 de minute dupa ce am ingerat alimente bogate in vitamina C, productia de colagen creste de pana la sase ori.

Sa prevenim ateroscleroza

Acidul ascorbic tonifica si vasele noastre sanguine, mentinandu-le peretii interiori netezi, astfel incat periculoasele cristale, constituite din colesterol solidificat si calciu, raspunzatoare de ingustarea vaselor, si in cele din urma de instalarea aterosclerozei, nu gasesc un loc unde sa se fixeze. In conditiile unei alimentatii deficitare, vasele de sange

si in primul rand venele, care sunt oricum mai fragile, devin poroase, lasand sangele sa treaca in tesutul alaturat. Vitamina C vindeca aceste vase bolnave.

Influenta vitaminei C asupra psihicului

Vitamina C are o insemnatate convarsitoare pentru psihicul nostru. Ca substanta stimulatorie si de protectie la nivelul glandei hipofize, ea face posibila secretia a zece hormoni, ce dirijeaza patru domenii: sexualitatea, functiile tiroidei, stresul si cresterea.

Un drog al fericirii

Vitamina C participa la sinteza noradrenalinei, o substanta care ne invioreaza si ne face euforici. Cand ne confruntam brusc cu un pericol, de pilda riscul unui accident, suntem obligati sa reactionam cu viteza fulgerului. In acel moment, se sintetizeaza imediat noradrenalina. In fiecare dintre aceste etape ale procesului metabolic este prezenta vitamina C. Noradrenalina are (alaturi de adrenalina) o actiune excitanta, activeaza circulatia, face sa creasca tensiunea arteriala, ne ajuta sa ne simtim proaspeti si vioi. Vitamina C poate fi considerata un drog al fericirii, insa unul natural, fabricat de organismul nostru.

Nu obosit si somnolent, ci in forma si viu

Vitamina C este necesara si pentru sinteza serotoninei, o substanta fara de care n-am reusi sa ne relaxam si sa dormim. In fine, o descoperire de ultima ora a oamenilor de stiinta vine sa confirme definitiv insemnatatea vitaminei C pentru sanatatea noastra mentala si psihica. E vorba de aportul ei la transmiterea impulsurilor nervoase, la stimularea memoriei si capacitatii de concentrare. La numai o ora dupa ce a fost bauta, zeama a patru lamai determina o inviorare psihica si mentala. Fenomenul invers, de lipsa de vitamina C, duce la temutul proces al imbatranirii cerebrale, la maladia Alzheimer si distrugerea masiva a neuronilor.

Avertisment pentru srbatori!

Dupa o petrecere de trei zile si trei nopti, cu nicotina, alcool, gustari cu grasime in exces si aer mizerabil, intesat cu fum de tigara, oricine se poate imbolnavi de Alzheimer in stadiu incipient. Toate rezervele de vitamina C sunt irosite si intr-un rastimp foarte scurt, creierul si neuronii imbatranesc cu cateva decenii.

De unde iei vitamina C?

Mercele, afinele sau ardeiul verde sunt mult mai bogate în vitamina C decât clasicile lămâi

Citricile, precum lămâile sau portocalele, nu sunt cea mai bună alegere dacă ai nevoie de o cantitate cât mai mare de vitamina C. Poți opta, în schimb, pentru un fruct exotic, cum sunt papaya și guava, sau o mână de coacăze de pădure, care conțin de trei ori mai mult acid ascorbic, cum mai este numit această vitamină. Dacă nu, oricând poți

lua sirop de m ce e sau m ce e simple, din care po i face ceai. **Acestea au, pe suta de grame, de 20 de ori mai mult vitamina C decât l mâile.**

R celile dese, lips de vitamina C

Vitamina C este un bun antioxidant care îmbun t e te reac ia de ap rare a organismului. „*Aceasta este eficient în oxidarea gr similar i ajut metabolismul celular*“, spune Julieta Cristescu, medic primar diabet i boli de nutri ie la Institutul „N. Paulescu“ din Bucure ti. Un aport suplimentar de vitamina C este necesar atunci când organismul este supus unui stres suplimentar, cum ar fi perioada de iarn . Potrivit Organiza iei Mondiale a S n t ii, fum torii, diabeticii i persoanele cu diferite infec ii au nevoie de o cantitate mai mare de acid ascorbic.

Semnele unei cantit i sc zute în organism sunt, de regul , pu in vizibile. „*E posibil s ai mai pu in vitamina C în organism dac ai o susceptibilitate mai mare la infec ii i dac te învine e ti mai u or*“, sugereaz Alina Jiletcovici, medic specialist diabet zaharat, nutri ie i boli metabolice la Cabinetul „Mo ilor“ din Capital . Cele mai bune surse din această vitamin sunt legumele verzi sau fructele de p dure.

„*Cea mai mare cantitate de vitamina C o au m ce ele. i vi inele sau merele au o concentra ie ridicat . Legumele au i ele o concentra ie mai mare, dar este de dorit s fie consumate în stare crud i cât mai verzi. În timpul iernii, un aport important de vitamina C îl au mur turile*“, mai spune Julieta Cristescu. Mai pu in cunoscut, ardeiul gras are i el o concentra ie ridicat de acid ascorbic. În timpul verii, fructele de p dure pot fi o alegere mult mai bun decât l mâile.

UTIL	
Produse cu o concentra ie mare de vitamina C	
Fructul/legumele	Vitamina C (mg)/100 gr.
Măcese	1.500
Ardei roșu	190
Coacăze	150
Pătrunjel	100
Ardei verde	90
Kiwi	92
Broccoli	80
Portocale	71
Lămâi	70

Fierberea inactiveaz vitamina

Pentru a asimila cât mai mult din această vitamin , nu fierbe alimentele, te înva nutri ioni tii. „*Orice procedeu de înc lzure (fierbere, coacere, pr jire) la peste 60 de grade inactiveaz vitamina C. Legumele se pot doar op ri*“, explic Alina Jiletcovici. i expunerea la aer timp îndelungat are acela i efect. Consum fructe sau legume în stare cât mai crud i la scurt timp dup ce le-ai t iat. O metod bun de a prepara un ceai bogat în vitamina C este s adaugi l mâia când lichidul este c ldu i s -l bei imediat.

S v fie de folos! Dumnezeu s v ajute!

+veb

Alimente cu reclame mincinoase!

Iaurturile cu fructe, margarina, supele la plic, alimente promovate ca fiind sănătoase, pot cauza boli de inimă, diabet, cancer și alergii.

Iaurturile cu fructe sau cu diverse arome, margarina, supele la plic ori chipsurile sunt câteva dintre produsele alimentare promovate ca fiind sănătoase. Specialiștii în nutriție atrag însă atenția că efectul lor asupra sănătății este nociv. Consumate frecvent, aceste alimente pot cauza boli de inimă, cancer, Parkinson, alergii, crize de gut și dureri de cap. Efectele negative sunt mult mai mari în cazul copiilor, al căror organism este în dezvoltare. Medicii te sfătuiesc să ocolești aceste alimente și îți indică alternativele.

Aromele „natural identice” sunt artificiale

Iaurturile cu arome și fructe pot interfera cu absorbția vitaminelor la copii și pot cauza alergii alimentare. „Fructele conservate au agenți de conservare iritanți și neurotoxici mai ales pentru copii. Dacă pe eticheta iaurturilor scrie arome «natural identice» înseamnă că sunt arome artificiale. Iaurtul bun este proaspăt, din lapte pasteurizat fermentat, cu microfloră probiotică. Pe etichetă trebuie să scrie «culturi selecționate din lactobacili și/sau bifidobacterii», explică Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare din București.

„Iaurturile naturale sunt însă foarte sănătoase, deoarece îți protejează sistemul digestiv, sistemul imunitar și pe cel cardiovascular”, adaugă specialistul.

O teorie mai nouă spune însă că cel mai bine asimilat este calciul care se găsește în fructe și legume, nu în lactate și brânzeturi. „Studiile de ultimă oră arată că dacă mănânci brânză și lapte în cantități mari se pierde calciu din oase. Produsele de origine animală conțin colesterol care se depune pe vase”, susține medicul endocrinolog Virgiliu Stroescu.

Vegeta cu E-uri nocive

Chiar dacă sunt descrise ca fiind preparate cu „legume sănătoase”, supele la plic conțin o cantitate prea mare de sare și întăritori de gust și aromă.

„Întăritorii de gust precum glutamatul monosodic, guanilatii sau inozina îi sunt E-uri neurotoxice care pot cauza crize de gut, senzații de greutate, dureri de cap și confuzii”, mai spune Gheorghe Mencinicopschi.

Nici produsele gen vegeta nu sunt recomandate, deoarece conțin aceleași E-uri. Dacă le folosești de regulă la friptur, mai bine le înlocuiești cu sare mai puțin rafinată și condimente naturale precum piper sau ghimbir.

„În loc să pui vegeta în supe pentru a le da gust, mai bine folosește produse naturale precum elin, morcovi, ceapă”, completează endocrinologul Virgiliu Stroescu.

Grăsimi cancerigene în chipsuri

„Chipsurile și floricelele sunt impregnate cu grăsimi arse cancerigene. În plus, conțin foarte multe calorii și îngrășă. Dacă sunt preparate cu margarină, cresc colesterolul, iar aromele pot cauza crize de gut și dureri de cap”, te mai avertizează specialistul în nutriție Gheorghe Mencinicopschi. Periculos este și margarina. „Margarina conține acizi grași -trans artificiali și,

consumat în exces, poate cauza boli cardiovasculare, renale, hipertensiune arterială, Parkinson, Alzheimer, artrite reumatoide, diabet de tip 2 sau cancer. Studiile clinice și epidemiologice au demonstrat că un consum de peste două grame pe zi de grăsimi hidrogenate duce la apariția bolilor coronariene, la infarct de miocard și accidente vasculare cerebrale”, mai spune Menciucopschi.

În loc de margarin, specialiștii vă sfătuiesc să consumați unt. Persoanele sănătoase și active fizic pot consuma unt în fiecare zi, dar nu mai mult de un cubuleț.

BOMBE CHIMICE

Sucurile carbogazoase și „naturale”

Băuturile carbogazoase despre care se spune că ar fi din fructe sunt în realitate bombe chimice ce conțin apă, zahăr rafinat, acid fosforic și coloranți de sinteză. „Aceste sucuri conțin o cantitate mare de zahăr rafinat, în jur de 110-120 de grame la un litru. Asta înseamnă că dacă bei un litru de suc consumi 100 de grame de zahăr alb. Acidul fosforic scade nivelul calciului atât la adulți cât și la copii, iar coloranții de sinteză sunt neurotoxici, alergeni, pot cauza astm la copii și tulburări cu deficit de atenție (ADHD). În plus, inhibă metabolismul zincului”, spune Gheorghe Menciucopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare. Nici sucurile din concentrat natural de fructe nu sunt bune. Acestea conțin zahăr, iar prin pasteurizare se distrug vitaminele, enzimele și sărurile minerale din ele.

Cuprins:

Vitamina C - bagheta magica a naturii

Vitamina C – Vitamina vietii

Totul despre preparatele naturale Vitamina C500 si C1000

Totul despre preparatul natural Vitamina C cu Bioflavonoide

Totul despre preparatul natural Vitamina C300 Plus

Totul despre preparatul natural Liquid C Plus

O arma impotriva tuturor bolilor

Vitamina C - vitamina vietii

Probabil cea mai geniala dintre inventiile naturii este vitamina C, sau acidul ascorbic, cum o numesc specialistii. Daca s-ar decerna medalia de aur la o olimpiada a substantelor nutritive, ea ar fi castigata, fara nici un dubiu, de Vitamina C. O substanta mai pretioasa nu se gaseste pe tot pamantul. Cititi mai jos tot ce merita aflat despre acest superantibiotic

Originea vitaminei C

Cu miliarde de ani in urma, a existat o perioada cand natura a fost nemultumita de felul cum se dezvoltau plantele si microorganismele. Pur si simplu, totul lancezea. Pretutindeni cresteau doar muschi, alge, licheni, nimic nu voia sa se ridice de la pamant ori sa se puna in miscare. „Am nevoie de o substanta foarte simpla”, si-a spus atunci natura, dupa ce cugetase o vreme, „una usor de construit din elementele pe care le am la indemana, o molecula compusa din carbon, hidrogen si oxigen. Ar trebui sa fie destul de mica si de agila, ca sa poata trece mai repede decat altele prin toate barierele metabolismului. Si atat de dinamica, incat sa impulsioneze evolutia pe pamant.”

Asa a inventat natura molecula de vitamina C. Animalele isi produc in general singure aceasta substanta ce le asigura imunitatea. De aceea, ele nu racesc niciodata. Cand o vulpe colinda noaptea prin viscol ore intregi in cautarea prazii, metabolismul ei fabrica vitamina C din glucoza. De fiecare data, exact in cantitatea necesara.



O vitamina pentru plante, animale si oameni

La animalele inferioare si ulterior la cele superioare, vitamina C a reprezentat catalizatorul tuturor reactiilor vitale. De fapt, abia prezenta ei a facut posibila viata si miscarea. Deci nu e de mirare ca „fiintele imobile”, plantele, consuma si necesita relativ putina vitamina C. Cu cat este mai dinamic, un animal sau un om are nevoie de o cantitate mai mare de vitamina C. In ascensiunea pe scara progresului biologic de la animal la om, vitamina C a fost un participant tot mai activ. Fara ea, ne-ar fi imposibil sa percepem deosebirile dintre culori, sa constientizam trecerea timpului, sa traим bucuria si entuziasmul. Necesarul de vitamina C a crescut odata cu evolutia formelor de viata.

Funcțiile vitaminei C

In organismul uman, vitamina C are doua mari functii: intarirea imunitatii si echilibrarea psihicului. Ea este cel mai reductabil inamic al tuturor bolilor.

Intarirea imunitatii

In sistemul imunitar, vitamina C este dusmanul neinduplecat al oricaror agenti patogeni, al parazitilor, virusurilor, microbilor si, in primul rand, al radicalilor liberi, care fug de ea ca dracul de tamaie. Fata in fata cu moleculele de vitamina C, radicalii liberi n-au nici o sansa. Si, intrucat ei ne aduc imbatranirea si in final moartea, se poate afirma ca vitamina C este cel mai eficient aparator al tineretii.

Cheia pentru o viata fericita

E absolut firesc sa ne trezim dimineata, intampinand noua zi cu speranta si bucurie, asa cum fac animalele. Daca un om se da jos din pat fara chef, descurajat si plin de ganduri negre, inseamna ca exista o perturbare in biochimia creierului si a nervilor sai. Un asemenea fenomen

nu are voie sa se petreaca. Vitamina C joaca aici un rol considerabil, ea poate fi chiar cheia ce ne deschide calea spre o viata mai fericita. Acest lucru este valabil in special pentru oamenii care au fost privati de afectiune in primele zile si saptamani de viata, ori pentru cei care in decursul intregii lor existente au fost lipsiti de tandrete si caldura suflenteasca.

Vitamina C pentru un tesut conjunctiv rezistent

Vitamina C mai are de indeplinit in corpul nostru o functie suplimentara, defel neglijabila. Ea consolideaza tesutul conjunctiv. In acelasi timp, tonifica si netezeste peretii tuturor vaselor de sange, de la cele mai mari pana la capilarele de dimensiuni microscopice. Cu vitamina C, varicele si hemoroizii se retrag, iar ridurile si incretiturile pielii dispar.

Vitamina C pentru gingii sanatoase si dinti puternici



Cu un aport consistent de vitamina C va intariti dintii si gingiile mai bine decat cu orice pasta. Mancati o lamaie pe zi si veti putea musca din mar fara grija. Acest proces de fortificare se manifesta vizibil la gingii si la alveolele maxilarului, oasele cu cel mai mare consum de calciu din corpul nostru. Calciul singur se deplaseaza prea lent pe drumul sau spre celule, atunci cand ele il asteapta in cantitati mari. Combinat inasa cu vitamina C, el formeaza compusi - asa-numitii chelati -, astfel fiind transportat de urgenta la destinatie, prin curier rapid. Efectele se observa mai ales in aprovizionarea cu calciu a dentinei, materialul din care sunt construiti dintii. In absenta vitaminei C, eficienta calciului scade la jumătate.

Lamaie in loc de spalut pe dinti?

Calciul si vitamina C sunt adversarii nedeclarati ai dentistilor sau, mai bine zis, concurenta lor: stomatologii naturii. In loc sa foloseasca periuta si pasta, unii biochimisti din California mananca de doua ori pe zi cate o lamaie, si in acest mod se asigura ca au in permanenta respiratia proaspata si dintii perfect curati. Vitamina C omoara bacteriile ce dau nastere cariilor, iar calciul cimenteaza maxilarele si dintii. „E o metoda mai sanatoasa decat sa-ti freci de trei ori pe zi gingiile, pana le ranesti”, sustin biochimistii moderni. In sprijinul opiniei lor, ei amintesc de arcadele dentare descoperite in situri arheologice: au apartinut unor oameni care au trait acum 5000 sau 10.000 de ani si prezinta dinti sanatosi, desi pe vremea aceea nu existau cabinete stomatologice si inca nu se inventase pasta de dinti.



Vitamina C stabilizeaza greutatea corporala

Acesta este un lucru extrem de important pentru toate persoanele supraponderale si obeze: vitamina C este aliatul principal al celor ce doresc sa devina supli. Interesant de remarcat este si faptul ca animalele, traind in libertate, isi mentin greutatea corporala stabila pana la sfarsitul vietii, cu ajutorul vitaminei C.

Reglator al procentului de fier

Vitamina C are si alte functii in organismul nostru: ea „elibereaza” fierul din peretele

intestinului si din splina si il transfera in sange, pentru a permite aprovizionarea cu oxigen a celulelor.

Repararea tesutului conjunctiv

Vitamina C joaca un rol preponderent in repararea si regenerarea tesutului conjunctiv. De aceea, ea este de mare ajutor la contuzii si loviri, precum si in prevenirea si tratarea diverselor traumatisme suferite de sportivi.

Lista de verificare: carenta de vitamina C

Primele semne ce indica un deficit de vitamina C pot fi: sangerarea gingiei, racelile frecvente, tendinta de inflamare a mucoaselor, varicele, hemoroizii, excedentul de greutate corporala, oboseala persistenta, nervozitatea, dificultatea de concentrare, starile depresive, tulburarile somnului, riduri, incretituri ale pielii, talpa gastei la ochi, caderea parului, slabiciune generala, lipsa de farmec si carisma.

Actiunea vitaminei C

Absorbție rapidă a vitaminei

Aceasta substanta uimitoare este rapid absorbita in sange si in celule, dar si trimisa in spatiul intercelular. Leucocitele, globulele albe, atat de importante pentru sistemul imunitar, contin concentratii inalte de vitamina C. La omul sanatos, ele sunt pline pana la refuz cu molecule de vitamina C, astfel fiind „inarmate pana in dinti” pentru lupta cu germenii patogeni.

Supradozarea nu e posibila

- Vitamina C nu este toxica.
- Eventualul surplus de vitamina se elimina prin urina, intr-un interval de 24 de ore. Rinichii retin o cantitate redusa, pe care o reintroduc in metabolism.
- Dupa ingerarea unei cantitati exagerate de vitamina C, organismul foloseste doar aproximativ jumatate.

Din cand in cand, cate un fruct

Potrivit unor cercetari de data recenta, este important sa consumam alimente bogate in vitamina C, distribuite in portii pe tot parcursul zilei. Deosebit de bogate in vitamina C sunt: fructele proaspete, legumele, salata, ficatul.

O lamaie intreaga pentru sanatate

Daca nu beti doar sucul stors din lamaie, ci ii mancati si pulpa, actiunea vitaminei C va fi de 20 de ori mai puternica. Explicatia consta in prezenta bioflavonoidelor in pulpa fructului. Din acest motiv, biochimistii ne sfatuiesc insistent sa nu ne multumim cu zeama, ci sa mancam lamaia in intregime.

Calaul radicalilor liberi

Alaturi de vitamina A, vitamina E si Seleniu, vitamina C face parte din grupa principalilor antioxidanti care combat radicalii liberi, ajutand celulele din corpul nostru sa se reinnoiasca in permanenta si sa-si pastreze sanatatea. Radicalii liberi sunt ansambluri de atomi cu un electron necuplat si o foame nepotolita de oxidare. Ei vor sa smulga dintr-o molecula oarecare a unei celule invecinate un electron, felul lor de mancare preferat, si sa-l inghita. Cand se intampla aceasta, atat molecula respectiva, cat si echilibrul celulei sunt perturbate, declansandu-se prompt o serie de reactii succesive.

Ofensiva radicalilor liberi

Dupa o ofensiva incununata de succes a radicalilor liberi, celula slabita poate fi atacata de miliarde si bilioane de alti radicali liberi. Este o perspectiva deloc imbucuratoare, fiindca exista un numar imens de radicali liberi, ce nu asteapta decat o asemenea sansa. Ei se multiplica exploziv, se afla la ei acasa in substantele nocive si toxice, iar activitatea lor distructiva e incurajata de razele ultraviolete.

Radicalii daunatori iau nastere in organismul nostru pe mai multe cai. Iata cateva:

- o baie de soare cu durata de zece minute;
- plimbarea pe o artera intens circulata;
- consumul unei cutii de ton - delicios, dar otravit cu conservanti.

Fumatul echivaleaza cu o fabrica uriasa de radicali liberi. In ce masura au de suferit celulele in urma atacului lor ne-o arata, de exemplu, numeroasele incretituri fine de deasupra buzei superioare sau ridurile ce brazdeaza frecvent fetele fumatorilor. In consecinta, amatorii de nicotina trebuie sa se orienteze spre o hrana foarte bogata in vitamina C, intocmai ca oamenii care traiesc intr-un mediu poluat cu noxe (de pilda, in vecinatatea unor cosuri industriale ce umplu aerul de fum).



Zvelti si in forma, cu doua lamai pe zi

Mancand de doua ori pe zi cate o lamaie, punem la adapost moleculele de tiroxina, responsabile pentru supletea si vioiciunea noastra. Din pacate, multi medici nu cunosc inca acest lucru. De fapt, tiroida, mica glanda harnica, plasata in fata laringelui, produce deseori suficienta tiroxina, insa molecula ei simpla, extrem de vulnerabila, cade imediat prada radicalilor liberi, astfel incat nu mai poate ajunge la celule. Doar moleculele de tiroxina insotite de cel putin douasprezece molecule de vitamina C, ca niste „politisti imunitari”, sunt protejate impotriva radicalilor liberi si pot parcurge drumul pana la capat, patrundand in celulele din organism. In concluzie: daca mancam de doua ori pe zi cate o lamaie, moleculele noastre de tiroxina sunt inatacabile, asadar vom fi zvelti si in forma.

Riscurile sportului de rezistenta

Radicalii liberi apar in numar mare si atunci cand practicam sporturi ce presupun un efort fizic

apreciabil, susținut pe o durată de timp îndelungată. Cu cât absorbim și consumăm mai mult oxigen, cu atât mai multe molecule agresive de oxigen vor tinde să oxideze ceva. În cazul unui maraton, de exemplu, nici chiar o rezervă imensă de vitamina C nu mai oferă protecție suficientă. Din această cauză, cei ce practică un sport de rezistență, cum ar fi cicliștii, suferă adesea de infecții ale căilor respiratorii superioare.

Utilizările vitaminei C

Ochii care ne salvează viața

Ochii reprezintă cel mai important dintre organele noastre de simț, cel ce ne întreține și ne salvează viața - cu ei vedem hrana, dar și pericolul. Lichidul lacrimal conține de 30-50 ori mai multă vitamina C decât sangele. Un cristalin afectat de cataractă e sărac în vitamina C. Un supliment (de aproximativ 1 gram pe zi) poate stopa și chiar vindeca boala. De asemenea, vitamina C le poate fi de ajutor și suferinzilor de glaucom. Administrată în doze mari (până la 30 grame zilnic), ea face să scadă tensiunea intraoculară până la 16 mm Hg (milimetri coloană de mercur), ceea ce înseamnă o ameliorare considerabilă. Orice tensiune intraoculară ce depășește 17 mm Hg, mergând până spre 50 mm Hg, este patologică.

Vitamina C consolidează țesutul conjunctiv

O descoperire interesantă este aceea că, în centrul unei rani recente, se produce o acumulare de vitamina C. Ea e indispensabilă pentru formarea unui nou țesut conjunctiv din colagen. Țesutul astfel alcătuit este elastic, însă mai rezistent la rupere decât cablurile de oțel ce susțin podul Golden Gate de la San Francisco.

Vitamina C și astmul

De extraordinarele proprietăți imunomodulatoare ale vitaminei C pot beneficia și bolnavii de astm, care - după cum rezulta adesea din analize - au prea puțin acid ascorbic în sânge. Chiar și doza moderată de 1 g, luată zilnic, poate ameliora astmul bronșic. Totodată, vitamina C are și o acțiune antihistaminică (dezinflamatoare) și antialergică.

Piele catifelată cu vitamina C

Dacă ne aprovizionăm corpul cu nutrienții necesari și în primul rând cu multă vitamina C, pielea noastră își păstrează permanent tonusul, rămânând netedă și elastică. La numai 30 de minute după ce am ingerat alimente bogate în vitamina C, producția de colagen crește de până la șase ori.

Să prevenim ateroscleroza

Acidul ascorbic tonifică și vasele noastre sanguine, menținându-le peretii interiori netezi, astfel încât periculoasele cristale, constituite din colesterol solidificat și calciu, răspunzătoare de îngustarea vaselor, și în cele din urmă de instalarea aterosclerozei, nu găsesc un loc unde să se fixeze. În condițiile unei alimentații deficitare, vasele de sânge și în primul rând venele, care sunt oricum mai fragile, devin poroase, lăsând sângele să treacă în țesutul alăturat. Vitamina C vindeca aceste vase bolnave.

Influenta vitaminei C asupra psihicului

Vitamina C are o insemnatate convarsitoare pentru psihicul nostru. Ca substanta stimuloatoare si de protectie la nivelul glandei hipofize, ea face posibila secretia a zece hormoni, ce dirijeaza patru domenii: sexualitatea, functiile tiroidei, stresul si cresterea.

Un drog al fericirii

Vitamina C participa la sinteza noradrenalinei, o substanta care ne invioreaza si ne face euforici. Cand ne confruntam brusc cu un pericol, de pilda riscul unui accident, suntem obligati sa reactionam cu viteza fulgerului. In acel moment, se sintetizeaza imediat noradrenalina. In fiecare dintre aceste etape ale procesului metabolic este prezenta vitamina C. Noradrenalina are (alaturi de adrenalina) o actiune excitanta, activeaza circulatia, face sa creasca tensiunea arteriala, ne ajuta sa ne simtim proaspeti si vioi. Vitamina C poate fi considerata un drog al fericirii, insa unul natural, fabricat de organismul nostru.

Nu obosit si somnolent, ci in forma si vioi



Vitamina C este necesara si pentru sinteza serotoninei, o substanta fara de care n-am reusi sa ne relaxam si sa dormim. In fine, o descoperire de ultima ora a oamenilor de stiinta vine sa confirme definitiv insemnatatea vitaminei C pentru sanatatea noastra mentala si psihica. E vorba de aportul ei la transmiterea impulsurilor nervoase, la stimularea memoriei si capacitatii de concentrare. La numai o ora dupa ce a fost bauta, zeama a patru lamai determina o inviorare psihica si mentala. Fenomenul invers, de lipsa de vitamina C, duce la temutul proces al imbatranirii cerebrale, la maladia Alzheimer si distrugerea masiva a neuronilor.

Avertisment pentru sarbatori!

Dupa o petrecere de trei zile si trei nopti, cu nicotina, alcool, gustari cu grasime in exces si aer mizerabil, intesat cu fum de tigara, oricine se poate imbolnavi de Alzheimer in stadiu incipient. Toate rezervele de vitamina C sunt irosite si intr-un rastimp foarte scurt, creierul si neuronii imbatranesc cu cateva decenii.



Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

**Beneficiati ACUM de 10% DISCOUNT la Toate Preturile produselor Calivita!
(acest discount se aplica atat primei comenzi, cat si comenzilor ulterioare)
PLUS Livrare Gratuita la prima comanda!**



Puteti beneficia de aceasta Super Promotie si de Pretul Special (de depozit), folosind o **legitimatie pentru reducerea de 10%, reducere care se va aplica automat la orice produs cumparat.**

Este foarte simplu sa primiti o astfel de legitimatie (Card de membru). Cum?

Dati **click aici** (<http://www.calivita.ro/registration/0402201050>)

Urmati pasii, completati formularul si vi se va emite un card de membru, care va deveni activ doar în momentul în care ați pus în coșul de cumpărături produsele/promoția aleasă de dumneavoastră.

Faptul că vi se emite cardul de membru (codul pentru reducere)

NU implică nici o taxa lunar ulterioara sau o alta obligație fiscală din partea dvs.

Plățiți doar contravaloarea produselor Calivita comandate.

Pe viitor, NU sunteți obligați să dați un anumit număr de comenzi lunar -

Comandați numai CE, CAT și CAND aveți nevoie!

De ce să plătim mai mult dacă avem posibilitatea să plătim mai puțin (cu 10%) ?

Calivita oferă **Garantie 100%** produselor sale, cu **drept de returnare în 30 de zile.**

Ele sunt comercializate în întreaga țară încă din 1994.

Toate produsele Calivita au fost avizate de către FDA (Food and Drug Administration) și GMP (Good Manufacturing Practice).

Totodată, ele sunt avizate și de către Ministerul Sănătății din România.

Întrebări frecvente (FAQ): <http://www.terapii-naturiste.com/ajutor-clienti.htm>





Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

Dar asta nu este tot! Dupa inscriere, veti primi **Gratuit Pachetul de Start** care cuprinde:

- **Catalogul** de produse Calivita
- **Ghidul** produselor Calivita
- **DVD** motivational
- Abonament lunar la **Revista CaliNews**
- **Cardul de membru** Calivita (cu codul dvs pentru reduceri)



In PLUS... **Ca membru Calivita, veti beneficia si de alte avantaje:**

- veti primi produsele direct de la depozitul central Calivita Romania, la cel mai Scazut Pret de Distributie!
- veti primi *consultanta medicala gratuita* la unul din sediile companiei
- veti primi *revista CaliNews* cu informatii de actualitate si utile pentru sanatatea dvs
- veti fi anuntat si veti beneficia de toate Promotiile Calivita
- aveti posibilitatea de a participa la *excursiile si seminariile organizate de firma*
- *veti beneficia de transport GRATIS* prin Curier Rapid sau Posta Romana, in orice colt al tari



Cadou special! Vetii primi prin email, un link de unde puteti descarca **Gratuit cartea electronica "Mii de Retete, Remedii si Tratamente Naturale, pentru 300 de Afectiuni, explicate simplu, pe intelesul tuturor. (693 de pagini, in format PDF)**

Plus **BONUS** alte 100 de carti electronice (cu peste 10,000 de pagini in total) !

Detalii aici: <http://www.terapii-naturiste.com/carte-electronica-medicina-naturista.htm>





Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)



Daca NU doriti sa completati formularul/sa va inscrieti, pentru a beneficia de toate beneficiile mentionate mai sus, dar vreti totusi **sa obtineti reducerea de 10%** pentru a putea cumpara produsul/produsele dorite, puteti alege una dintre variantele de mai jos (pe care o considerati ca fiind cea mai avantajoasa pentru dumneavoastra):

- Sunati la **0256.291.219 / 0744.399.819 / 0372.742.360** / spuneți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să va trimit coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.
- Trimiteti un **email la adresa posta@calivita.ro**, scrieți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să se trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.
- Comandati direct la unul magazinele Calivita din principalele orase ale tarii, furnizand urmatorul **COD DE MEMBRU: 0402201050 - Dan Paunescu**



Lista de magazine: <http://www.terapii-naturiste.com/magazine-Calivita-Romania.htm>

**COMANDATI DIRECT IN MAGAZINUL CALIVITA DIN ORASUL DVS.
CODUL DE MEMBRU 040 220 1050 – Dan Paunescu**

(Nu uitati sa notati codul de membru in telefon sau pe un biletel si sa il prezentati in magazin pentru a beneficia de produse la cel mai mic pret – pretul de depozit.)



Daca doriti detalii/informatii suplimentare, sau daca doriti sa comandati, va rog sa ma contactati:

Dan Paunescu (Craiova)
<http://www.calivita.ro/registration/0402201050>

Tel: 0727 35 97 97
Email: info@terapii-naturiste.com

Alte carti electronice:
<http://www.terapii-naturiste.com/gratis/carti.htm>

Promotii si oferte Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/promotii-oferte-Calivita.php>

Cum devin membru in retea Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/cumpara-mai-ieftin--produse-Calivita.php>

Ce trebuie sa stiu despre afacerea Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/cum-sa-fac-afacerea-Calivita.php>



Asistenta comenzi

0727 35 97 97



- * numar disponibil in intervalul 12:00-19:00
- * detalii puteti afla triminand intrebarile dvs. la adresa info@terapii-naturiste.com