

L'acido ascorbico o la **vitamina C** interviene nella sintesi dei vasi sanguigni e dei muscoli, nonché nei meccanismi di assorbimento del ferro. La vitamina C contribuisce alla difesa dell'organismo contro le infezioni e alla protezione della parete dei vasi sanguigni contro le malattie cardiovascolari. È indispensabile, inoltre, alla cicatrizzazione delle ferite.

Il fabbisogno di vitamina C aumenta in caso di fratture, infezioni, cure per combattere il cancro, ma anche in base allo stile di vita (attività fisica intensa, consumo eccessivo di alcol, consumo della pillola anticoncezionale, tabagismo).

La **vitamina C** contenuta in **ENERGET DRINK MGK PLUS** è naturale, quindi **biodisponibile** e dal **tenore garantito!** Viene estratta dall'**Acerola**, una piccola ciliegia delle Indie Occidentali con la particolarità di essere uno dei frutti più ricchi di vitamina C,

Il frutto ha un contenuto elevatissimo di vitamina C, circa **quindici volte** superiore a quello del kiwi e **20 volte a quello del succo d'arancia.**

Acerola BIO - Vitamina C naturale : Informazioni dettagliate



La **vitamina C** è una vitamina indispensabile al funzionamento dell'organismo. Basta vedere gli effetti causati dalla sua mancanza per convincersene! Le persone con carenza di vitamina C, come i marinai che restavano in mare aperto per lunghi mesi, sono colpite dallo scorbuto. I principali sintomi sono una grande stanchezza associata ad edemi ed emorragie che possono portare al decesso. Ritornando ai marinai, hanno smesso di soffrire di scorbuto quando aggiunsero del succo di limone alla loro dieta quotidiana. Il limone è effettivamente un frutto che conserva efficacemente e a lungo questa preziosa vitamina sotto la sua scorza spessa!

Frutta e verdura sono certamente ricche di vitamina C, in diverse quantità, ma il tenore finale di questa vitamina è molto fragile e non è garantito. La vitamina C è infatti la più fragile delle vitamine: è infatti instabile all'umidità, al calore, all'ossigeno dell'aria e alla luce... Quindi, a **20 °C**, gli alimenti perdono in un giorno **fino al 50%** del loro contenuto di vitamina C e a volte molto di più, in base al modo di cottura e di preparazione. Inoltre, l'organismo non la conserva, ma la elimina nell'arco di poche ore.

Lo **stress**, il **tabacco**, l'**inquinamento dei metalli pesanti**, i **prodotti tossici** e alcuni prodotti **farmaceutici** (pillola anticoncezionale, aspirina, antibiotici, radioterapia, chemioterapia, vaccini) aumentano sensibilmente il fabbisogno di vitamina C. Nel caso del tabacco, per esempio, ogni

sigaretta consumata comporterebbe – secondo alcune ricerche - il consumo immediato di 18 mg di vitamina C! **L'AFFSA** consiglia un'integrazione del 20% di vitamina C ai fumatori che superano le 10 sigarette al giorno.

Ben nota la sua azione anti scorbuto, la vitamina C è un potente antiossidante che cattura nelle nostre cellule i radicali liberi, i metalli pesanti e le sostanze tossiche. A contatto con questi elementi, la vitamina C si ossida (perde i suoi elettroni) , disintossica le cellule prima di essere espulsa dai reni nelle urine. La vitamina C combatte così l'invecchiamento cellulare, dovuto in gran parte all'accumulo di veleni, e partecipa alla rigenerazione di tutti gli organi.

Da molto tempo, molti medici consigliano il consumo giornaliero di elevate dosi di vitamina C per prevenire affezioni del sistema immunitario, e naturalmente per contrastare l'invecchiamento.