

Fantastika VitaC1000 Forte



La vitamina C

È una vitamina essenziale che il nostro organismo non riesce a produrre o immagazzinare, quindi è necessario **assumerla regolarmente con l'alimentazione.**

Essendo una vitamina idrosolubile (si scioglie in acqua) l'organismo **la elimina facilmente attraverso le urine.**



A cosa serve la vitamina C

Nota anche come *acido ascorbico*, è una sostanza che svolge molte funzioni importanti:

- è un noto **antiossidante**, contrasta i danni causati dai radicali liberi
- aiuta ad **assorbire il ferro**, in particolare quello presente negli alimenti vegetali
- promuove la produzione di **collagene**, un componente importante della pelle, dei legamenti e dei vasi sanguigni



A cosa serve la vitamina C

- partecipa alla **guarigione delle ferite** e alla formazione delle cicatrici e aiuta a riparare e a mantenere in salute le cartilagini, le ossa e i denti
- è considerata una sostanza necessaria per la **crescita** e la **riparazione di tutti i tessuti** dell'organismo
- protegge la pelle dai **danni dei raggi ultravioletti**



A cosa serve la vitamina C

- riduce i danni causati dal consumo di prodotti che contengono **conservanti come nitrati e nitriti**
- è importante per il **sistema immunitario**, infatti è in grado di stimolare la **produzione di interferoni** che proteggono le cellule dagli attacchi virali
- stimola la sintesi degli **anticorpi**
- è un ricostituente in caso di **stanchezza e affaticamento**



Fonti di vitamina C

L'acido ascorbico si trova in **agrumi, kiwi, pomodori, peperoni, cavoli, vegetali verdi** e più in generale nella frutta e nella verdura fresca.

Le concentrazioni possono variare in base alla varietà, alla maturazione, ai tempi e ai modi di stoccaggio dopo la raccolta.

Quando i cibi vengono conservati o cotti, c'è una rapida ossidazione dell'ascorbato; per conservare la vitamina è preferibile la cottura al vapore.



Quantità giornaliera

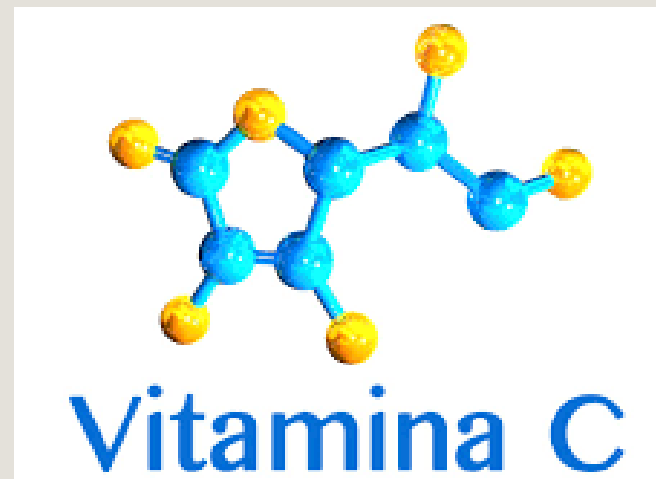
L'assunzione giornaliera raccomandata di vitamina C è pari a:

- 90 mg al giorno per gli uomini
- 70 mg al giorno per le donne

INTEGRATORI ALIMENTARI

L'VNR (*valore nutritivo di riferimento per gli adulti*) è di **80 mg al giorno**

La dose massima: **1000 mg (1 gr)**





 FANTASTIKA

Fantastika VitaC1000 Forte

- Offre la dose massima giornaliera per un integratore: **1000 mg (1 gr)**
- 1 compressa al giorno da 1 grammo (= *1250% VNR*)
- Formulato con vitamina C sintetica + 65 mg di vitamina C naturale fornita dall'estratto secco di rosa canina



Fantastika VitaC1000 Forte

Frutto di rosa canina, estratto secco titolato al 70% in vitamina C totale.

I piccoli frutti (bacche) della rosa canina sono considerati **le fonti naturali più concentrate di vitamina C**, presente in quantità 10 volte superiore alle arance.



Fantastika VitaC1000 Forte

Indicato come valido supporto alimentare per:

- sostenere le difese immunitarie
- contrastare lo stress ossidativo cellulare
- migliorare gli stati di stanchezza e affaticamento



Fantastika VitaC1000 Forte

- Vegan
- Senza glutine
- Senza lattosio
- Non superare le dosi consigliate
- Tenere lontano dalla luce e dalle fonti di calore
- Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore a 3 anni
- Non sostituisce una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano



Fine

