

## **Was ist FOOD STATE Vitamin C?**

FOOD STATE Vitamin C ist angereichert in Zitrusfruchtmark. Durch die Verbindung mit natürlichen Bioflavonoiden wird Vitamin C aktiviert und kann vollständig vom Organismus genutzt werden ohne die Nebenwirkungen der isolierten Ascorbinsäure.

## **Warum brauchen wir Vitamin C?**

Im Gegensatz zu den meisten Tieren kann der Mensch kein eigenes Vitamin C mehr bilden. Deshalb sind wir darauf angewiesen, Vitamin C mit der Nahrung aufzunehmen.

Vitamin C ist wasserlöslich und wird vom Organismus nur in geringem Umfang gespeichert. Da es an unzähligen Stoffwechselforgängen beteiligt ist und dabei verbraucht wird, sind die Reserven bei Vitamin C-armer Ernährung nach 1 – 2 Wochen erschöpft. Es lohnt sich also, jeden Tag für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C zu sorgen.

## **Was macht Vitamin C?**

Vitamin C ist ein Antioxidans, das heißt es fängt freie Radikale, die ständig in unserem Körper entstehen. Freie Radikale bewirken, dass Metalle rosten, Obst braun und Fett ranzig wird – und dass der Mensch altert. Anti-Aging bedeutet also in erster Linie, die freien

Radikale frühzeitig abzufangen – und das kann Vitamin C.

Vitamin C fördert die Eisenaufnahme und unterstützt die Hormonproduktion. Die Entgiftung in der Leber und die Ausscheidung von Medikamenten und Toxinen (z.B. Nikotin, Coffein, Lebensmittelzusätze) werden verbessert.

Vitamin C sorgt für einen gesunden Cholesterinspiegel im Blut und ist notwendig für eine ausgeglichene Psyche (Herstellung von Botenstoffen im Gehirn).

Besonders wichtig ist Vitamin C für eine glatte Haut, die Wundheilung (Kollagenbildung) und für eine gesunde Abwehr.

## **Wann brauchen wir mehr Vitamin C?**

Bei Stress, Infektionen, Fieber und hohen Leistungsanforderungen braucht der Körper mehr Vitamin C. Auch im Wachstum und beim Leistungssport wird viel Vitamin C benötigt.

Durch die Einnahme von bestimmten Medikamenten (Pille) und bei Umweltbelastungen (Schwermetalle, Pestizide, Chemikalien) wird vermehrt Vitamin C verbraucht.

Bei älteren Menschen kann ein Mangel an Vitamin C entstehen, weil sie sich oft nicht mehr ausgewogen ernähren.

Bei Rauchern verdoppelt sich der Bedarf an Vitamin C.

## **In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin C vor?**

Die empfohlene Tageszufuhr von 100 mg Vitamin C ist z.B. in 100 g Brokkoli, einer großen Paprikaschote oder 650 g Kartoffeln enthalten. Auch Papaya, Erdbeeren und Grapefruit sind reich an Vitamin C. Durch Erhitzen und Lagerung der Lebensmittel wird Vitamin C zu 30 – 50% zerstört.

## **Was ist der Unterschied zwischen Vitamin C und Ascorbinsäure?**

Die chemische Substanz in Vitamin C ist Ascorbinsäure. In der isolierten, reinen Form führt Ascorbinsäure zu einer Übersäuerung des Magens und bei zu hoher Dosierung zu Durchfall.

Das natürliche Vitamin C wird besser vom Körper verwertet, weil es wie in der Frucht von Bioflavonoiden und anderen speziellen Begleitstoffen umgeben ist.

Viele der angeblich natürlichen Vitamin C-Produkte enthalten allerdings nur ca. 10% Fruchtextrakt und die restlichen 90% bestehen aus isolierter Ascorbinsäure.

## **Was ist das Besondere an FOOD STATE Vitamin C?**

FOOD STATE Vitamin C liegt ausschließlich in einer natürlichen Form vor, d.h. es ist mit den gleichen biologischen

Co-Faktoren verbunden, wie in Obst oder Gemüse.

Der Körper kann es wie ein Lebensmittel nutzen, deshalb wird es „Vitamin C im Lebensmittel-Status“ (FOOD STATE) genannt. In dieser Form hat Vitamin C eine hohe Bioverfügbarkeit.

In klinischen Beobachtungen ist nachgewiesen worden, dass der Organismus FOOD STATE Vitamin C um 35 % besser verwertet als normale Ascorbinsäure.

In einer Tablette FOOD STATE Vitamin C ist so viel natürliches Vitamin C enthalten wie in drei großen Orangen. Das entspricht einer antioxidativen Kapazität von fünf kleinen Portionen frischem Obst oder Gemüse (1200 ORAC, nachgewiesen mit der Oxygen-Radical-Absorption-Capacity Methode).

### Was ist Bioverfügbarkeit?

Die Bioverfügbarkeit eines Nährstoffs wird davon bestimmt, wie gut er im Darm aufgenommen wird, ob seine speziellen Trägerstoffe im Blut zur Verfügung stehen und ob er die Zelle in seiner aktiven Form erreicht.

Mikronährstoffe in natürlicher, organischer Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet, d.h. sie haben eine hohe Bioverfügbarkeit.

### Verzehrempfehlung:

1 Tablette täglich.

### Welche Vitalstoffe enthält FOOD STATE Vitamin C?

Vitamin C	250 mg
Bioflavonoide	80 mg

### FOOD STATE Vitamin C unterstützt :

- **Bindegewebe**
- **Zahnfleisch**
- **Haut**
- **Entgiftung**
- **Leistungsfähigkeit**
- **Abwehr**
- **Leistungssportler**
- **Raucher**

NATUR VITAL

---

FOOD STATE  
**VITAMIN C**

---



*Fit* **Sein**  
Gesundheitsprodukte  
Am Schulfang 5a, D-84172 Buch  
Tel: 08709 - 900 4190, Fax 4189  
eMail: info@fitsein.de  
**www.foodstate.de**