

## Un peu d'histoire

En 1933, le biochimiste hongrois Szent-Györgyi fut le premier à isoler en quantité importante la vitamine C. Les expériences prouvèrent que la présence de cet élément dans l'alimentation prévenait le scorbut : Szent-Györgyi l'appela acide ascorbique. Puis Linus Pauling, double prix Nobel, développa des travaux scientifiques sur cette vitamine.



## Sources de vitamine C

Les 3 Sources naturelles les plus riches en vitamine C sont:

L'Acérola (cerise des Indes occidentales) : 1745mg/100g  
20 fois plus concentrée que l'orange ou le citron.

La baie d'églantier: 1250 mg/100g

Le piment rouge cru : 370mg/100g

## Aliments riches en vitamine C en mg pour 100 g

Goyave : 250 mg

Cassis : 200 mg

Poivron cru : 126 mg

Kiwi : 94 mg

Citron : 80 mg

Orange : 50 mg

Fraise : 64 mg

Brocoli : 60 mg

Melon de Cavaillon : 25 mg

## Le saviez vous ? Vitamine C = fragile

C'est une des vitamines les plus instables : sensible à la lumière, à la chaleur (cuisson) et à l'oxygène de l'air, elle perd facilement ses vertus. Pensez à consommer de préférence des fruits ou légumes crus, préparés au dernier moment et à limiter les temps de cuisson.

## Propriétés

### ► Effet anti-âge, vitalité

Limite la production de radicaux libres, substances responsables du vieillissement cellulaire.

### ► Os et cartilages

favorise le bon état des os, des cartilages. L'association Calcium-Vitamine C accélère d'environ 30% la guérison de fractures par un renforcement des os. Les arthritiques requièrent par ailleurs davantage de vitamine C pour débarrasser leurs articulations d'une surcharge en fer et en cuivre.

### ► Fonctions cérébrales

L'attention et les facultés de concentration sont conditionnées par la production de la noradrénaline favorisée par l'action de la vitamine C.

### ► Troubles immunitaires

Maintient le bon fonctionnement de notre système immunitaire, indispensable à la synthèse des anticorps : elle possède un effet antiviral.

Elle réduit les symptômes et la durée des infections : affections fébriles et infections provoquées par des bactéries, virus, champignons, (grippe, hépatite, maladies des bronches et des poumons, tuberculose, herpès ...).

### ► Troubles du sommeil

La vitamine C naturelle n'est pas un stimulant, mais un régulateur métabolique. Elle possède un effet normalisateur qui favorise la qualité du sommeil. Les insomnies pouvant être provoquées par des carences en vitamine C.

### ► Tabagisme, Alcoolisme

Chaque cigarette consomme 25 mg de vitamine C. Les réserves d'un fumeur s'épuisent très vite. L'abus d'alcool entrave aussi fortement les capacités d'absorption, d'utilisation et de stockage de vitamine C. La supplémentation doit être conséquente pour compenser les pertes.

### ► Régénération des tissus

Une des fonctions biochimiques majeures de la vitamine C est la formation, la restauration des muqueuses et du tissu conjonctif par le collagène. Le collagène cimente les cellules osseuses et procure aux os à la fois résistance et flexibilité. Il donne à l'épiderme douceur, souplesse et fermeté.

### ► Scorbut

La carence grave en vitamine C se traduit par une maladie appelée le scorbut : fatigabilité extrême, douleurs, altération des gencives... Cette maladie fut courante durant plusieurs siècles, notamment chez les marins, qui ne pouvaient consommer des fruits et des légumes frais pendant des mois.

### ► Cholestérol

La vit. C régule le métabolisme des lipides, et permet à l'organisme de se débarrasser du cholestérol en excès.

# ▶▶▶ vitamine C bien plus qu'une vitamine !

► **Maladies veineuses** En association avec des bioflavonoïdes, la vitamine C est bénéfique pour le traitement des varices, ulcères variqueux et hémorroïdes.

► **Oxydo Réduction** Catalyseur des phénomènes d'oxydo-réduction du métabolisme cellulaire, la vitamine C permet en permanence les dégradations et synthèses. Par suite, en tant que dérivé hautement réactif du glucose agissant comme donneur et accepteur d'électron, elle est liée à la quasi totalité des échanges cellulaires.

## Besoins

### Apports conseillés en vitamine C, en mg par jour

Nourrissons	50
Enfants de 1 à 3 ans	60
Enfants de 4 à 6 ans	75
Enfants de 7 à 9 ans	90
Enfants de 10 à 12 ans	100
Adolescents de 13 à 19 ans	110
Homme	110
Femme	110
Personne âgée de plus de 75 ans	120
Femme enceinte	120
Femme allaitante	130

Source : Apports nutritionnels conseillés pour la population Française  
Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, 3e édition, Ed. Tec & Doc

*L'absorption quotidienne de vitamine C naturelle, immédiatement disponible, sous forme de complément alimentaire est un moyen efficace de prévenir l'installation de carences.*

## Ceredox®



**Fatigue physique, stress surmenage, spasmodie états fébriles, croissance tonus et vitalité.**

**Ceredox® : l'énergie retrouvée.**

Riche en vitamine C naturelle suractivée, vitamine B6 et Magnésium, **Ceredox®** contient les ingrédients indispensables à l'équilibre de votre métabolisme. Il soutient votre vitalité physique et intellectuelle, vous aide à mieux gérer le stress et vous procure l'énergie nécessaire dans la pratique de vos activités. En prévention et en cure, il renforce vos capacités de défenses contre les états fébriles et grippaux.

Pour toute la famille : Adulte : 1 à 2 c par jour  
A partir de 18 mois : 1/2 c par jour à croquer

**Retrouvez nos infos santé et nos produits : [www.etnas-labo.com](http://www.etnas-labo.com)**