



# VITAMINA-C + BIO-FLAVONOIDES

**ALIMENTO: natural para prevenir y tratar el envejecimiento prematuro, inmunidad y defensas, prevención resfriados, favoreciendo la síntesis de PGE-1 y PGE-3**

**DE TODOS LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, QUIZÁ LA VITAMINA C SEA LA QUE MAS SE CONOCE Y MÁS SE USA. PERO AUNQUE USTED CREE CONOCERLA BIEN, TAL VEZ LE SORPRENDA DESCUBRIR CON EXACTITUD CÓMO MEJORA LA SALUD Y LO VERSÁTIL QUE VERDADERAMENTE ES ESTE NUTRIENTE.**

## USOS

Refuerza el sistema inmunitario.  
Minimiza síntomas del resfriado; disminuye la duración de la enfermedad.  
Activa la curación de heridas.  
Favorece encías sanas  
Útil contra el asma  
Ayuda a prevenir cataratas  
Protege contra ciertos tipos de cáncer y cardiopatías.

## QUE ES

En 1742 se sabía que el zumo de limón prevenía el escorbuto, un mal debilitante que solía atormentar a los marineros que hacían largos recorridos (sin comer vegetales). Pero no fue hasta 1928 cuando el elemento saludable del zumo de limón se identificó como vitamina C. Fue este efecto frente al escorbuto el que le dio su nombre científico: ácido ascórbico. El interés actual en ella se basa menos en su poder para tratar el escorbuto que en su potencial para proteger a las células. La vitamina C el principal antioxidante hidrosoluble del organismo, combate el daño de los radicales libres, sobre todo en áreas donde hay mas agua, como el interior de las células.

## COMO ACTÚA

La vitamina C actúa en todo el cuerpo, ayudando a fortalecer los capilares (vasos sanguíneos pequeños) y las paredes celulares, y a la formación de colágeno (la proteína del tejido conjuntivo). De este modo, la vitamina C ayuda a evitar hematomas, y favorece la curación y conservación de los ligamentos (que unen huesos con huesos), tendones (que unen huesos con músculos) y encías fuertes y sanas. También ayuda a producir hemoglobina en los glóbulos rojos, y a absorber el hierro de los alimentos.

## MEDICINA PREVENTIVA.

Como un antioxidante, la vitamina C previene la aparición de cáncer y cardiopatías. Varias investigaciones han demostrado que los niveles bajos de esta vitamina se relacionan con infartos. Además, la vitamina C puede prolongar la vida. En un estudio los hombres que consumieron mas de 300 mg diarios de vitamina C (de alimentos y suplementos), vivieron mas tiempo que aquellos que consumieron menos de 50 mg al día.

Otro estudio halló que, a largo plazo, los suplementos de vitamina C protegen de la aparición de cataratas, una opacidad del cristalino que interfiere con la visión. Las mujeres que tomaron vitamina C mínimo durante 10 años, tuvieron un 77% menos de "opacidades" prematuras en el cristalino -la etapa inicial de las cataratas- que las que no usaron suplementos.

## OTROS BENEFICIOS.

¿La vitamina C evita los resfriados? Tal vez no, pero puede reducir los síntomas y acortar su duración. En el análisis de unos estudios realizados en 1995, que investigaron el vínculo entre la vitamina C y los resfriados, los investigadores descubrieron que tomar de 1.000 a 6.000 mg diarios, cuando se presentan los primeros síntomas del resfriado, reduce su duración en un 21% (aproximadamente un día). Según otros estudios, la vitamina C ayuda a los pacientes de edad avanzada a luchar contra graves infecciones respiratorias. Y, al parecer, este nutriente es un antihistamínico natural: las dosis altas de vitamina C pueden bloquear el efecto de sustancias inflamatorias producidas en el organismo como reacción al polen, a la caspa de animales o a otros alérgenos.

La vitamina C también es un remedio eficaz en el asma. Muchas investigaciones han hallado que, en suplementos, ayuda a prevenir o a reducir sus síntomas. En casos de diabetes tipo 1, que interfiere con el transporte de vitamina C al interior de las células, una dosis de 1.000 a 3.000 mg diarios del suplemento puede evitar complicaciones de la enfermedad, como problemas de visión y niveles elevados de colesterol.

## CUANTA NECESITA

El CDR de vitamina C para hombres y mujeres es de 60 mg al día (para fumadores, de 100 mg). Pero incluso los expertos más conservadores creen que una ingesta óptima es como mínimo de 200 mg diarios, y recomiendan dosis mayores para el tratamiento de enfermedades específicas.

## SI TOMA MUY POCOA.

Tendría que consumir menos de 10 mg al día para que apareciera escorbuto; y recibir menos de 50 mg al día se ha relacionado con un mayor riesgo de infartos, cataratas y una vida más corta.

## COMO TOMARLA

**DOSIS** Para la salud general: Obtenga 500 mg de vitamina C al día, de comidas y suplementos. Para el tratamiento de diversas enfermedades: Según la enfermedad, de 1.000 a 6.000 mg al día pueden ser adecuados.

## RECOMENDACIONES:

Grandes cantidades se absorben mejor en dosis de 1.000 mg, tomadas con alimentos durante el día. La vitamina C actúa muy bien en combinación con otros antioxidantes, como la vitamina E.

## OTRAS FUENTES

Cítricos y zumos de cítricos, brécol, pimiento rojo, verduras verde oscuro, fresas y kiwi.

## ÚLTIMOS HALLAZGOS

La vitamina C puede evitar el recurrente estrechamiento de arterias (reestenosis), tras una angioplastia (una opción a la cirugía de derivación). Un estudio de 119 casos halló que solo el 24% tomaron 500 mg de vitamina C al día durante cuatro meses tuvieron reestenosis, comparando con el 43% de los que no la tomaron.

Además de ser antioxidante, la vitamina C ayuda a reciclar otros antioxidantes. En un estudio, la concentración de vitamina E fue 18% mayor en quienes tomaron más de 220 mg de vitamina C al día, frente a los que recibieron como máximo 120 mg.

Hace poco, un estudio menor realizado "in vitro" demostró que la vitamina C puede causar daño genético y aumentar potencialmente el riesgo de cáncer. Pero los científicos identificaron errores graves durante la investigación. Muchos otros estudios muestran que la vitamina C aporta varios beneficios, como el de prevenir ciertos tipos de cáncer.

## PRESENTACIONES

**Envases de 90 y 180 cápsulas de 6500 mg**  
**Envases de 230 gr. polvo anhidra**  
**Envases de 230 gr. acido ascorbico**  
**Envases de 230 gr. ascorbato calcico**

**"La peor enfermedad es la ignorancia"**  
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina