



ויטמין C

מי אני?

ויטמין C

תפקידי בגוף:

מחזק את מערכת החיסון, מנטרל רדיקלים חופשיים, מגן על כלי הדם והעיניים, שומר על הלב ומראה עור בריא, משתתף בלא פחות מ-300 תהליכים בגוף האדם!

אני נמצא ב:

פירות הדר, עגבניות, פטרוזיליה, שום, תותים, מלון, ברוקלי, פלפל אדום וצהוב, עלים ירוקים.

סימנים לחוסר:

נטייה להצטננות ומחלות זיהומיות, דימומים מהאף והחניכיים, עייפות מתמשכת ולחץ נפשי, הפרעות קצב, איחוי איטי של שברים...

סימנים לעודף:

אין! היות והויטמין מסיס במים.

הויטמין נספג מצוין במעי הדק ועודפיו מופרשים דרך השתן והצואה.

לשים לב:

בני האדם אינם מייצרים ויטמין זה.

לכן כדאי לקבל אותו קודם כל

מהתזונה ולאחר מכן כתוסף מזון.

לגבי מינון מומלץ כדאי להתייעץ עם

רוקח מוסמך.

