

ALFA TRI-C ACEROLA

POUR UN BON SOUTIEN DU SYSTÈME IMMUNITAIRE ET CONTRE LA FATIGUE

INDICATIONS

- Soutien du système immunitaire
- En cas de fatigue et d'épuisement
- Protection des cellules contre le stress oxydatif
- Favorise la production de collagène et d'autres molécules du tissu conjonctif
- Santé cardiovasculaire
- Prise en charge de la toxicité hépatique
- Favorise l'absorption du fer (après un repas)
- Antiviral

| INGRÉDIENTS PAR COMPRIMÉ | QUANTITÉ ACTIVE | AR* |
|--|-----------------|------|
| Vitamine C (acérola, ascorbate de calcium, acide ascorbique) | 500 mg | 625% |
| Vitamine E | 12 mg | 100% |
| Bioflavonoïdes d'agrumes | 12,5 mg | - |

*AR: Apport de référence

Excipients : cellulose microcristalline, mono- et diglycérides d'acides gras, L-leucine, colza, dioxyde de silicium.

Ne contient pas d'allergènes (gluten, soja, lait, oeufs, poissons, crustacés, céleri, moutarde, noix, graine de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

PROPRIÉTÉS UNIQUES

Alfa Tri-C Acérola contient 3 formes de vitamine C pour une absorption optimale.

Acérola

- la vitamine C naturelle d'Acérola a l'avantage de contenir également d'autres substances puissantes telles que les anthocyanes (quercétine, tanin, acide chlorogénique et cyanidine-3-glycoside).
- les polyphénols d'acérola protègent la vitamine C.

Ascorbate de calcium

- la vitamine C liée à un minéral : le calcium
- respectueux de l'estomac
- est déjà partiellement oxydé, de sorte que le métabolite naturel acide thréonique est déjà présent. Ce dernier favorise l'absorption de la vitamine C. De plus, l'acide thréonique est capable de rendre la vitamine C déjà stockée dans l'organisme disponible pour les processus métaboliques.

Acide ascorbique

- la vitamine C la plus utilisée
- l'apport d'acidité favorise l'absorption dans l'estomac

La vitamine E contrecarre l'oxydation de la vitamine C. La vitamine E aide à la régénération de la vitamine C et vice-versa, les rendant toutes deux plus longtemps efficaces.

Les bioflavonoïdes favorisent la biodisponibilité de la vitamine C.



NUT_PL_AS 715/79

CONSEILS THÉRAPEUTIQUES

- Dose d'entretien : 1 comprimé par jour, à prendre le matin
- Posologie standard : 2 comprimés par jour, 1x le matin, 1x l'après-midi
- Dose thérapeutique en cas de grippe ou rhume : 1 comprimé toutes les 2 heures / max 6 par jour

ACTION DE LA VITAMINE C DANS LE CORPS

La vitamine C est une **vitamine hydrosoluble** et est présente dans tout le corps. **Les humains ne peuvent pas synthétiser eux-mêmes la vitamine C et dépendent complètement de la nourriture pour leur approvisionnement en vitamine C.** Etant donné que la vitamine C est détruite par la chaleur, **elle n'est disponible que dans les fruits et légumes crus.** Les fruits et légumes réchauffés ne contiennent plus de vitamine C. Le jus d'orange fraîchement pressé, par exemple, perd également sa vitamine C après 10 minutes, en raison de l'oxydation.

Notre corps, en revanche, consomme beaucoup de vitamine C :

- La vitamine C soutient le **système immunitaire**. Nos globules blancs (lymphocytes) et phagocytes, avec l'aide de la vitamine C et du fer, produisent des radicaux hydroxyles pour détruire les bactéries et les virus malins.
- La plus grande quantité de vitamine C se trouve dans le foie et les muscles squelettiques, en raison de sa grande taille par rapport à l'ensemble du corps. La vitamine C est essentielle à la **production de collagène et d'autres molécules du tissu conjonctif**. En partie pour cette raison, la vitamine C aide à garder les vaisseaux sanguins sains et élastiques. Tous les tissus qui donnent à notre corps structure et force, tels que les articulations, les tendons, la peau, les muscles (y compris le muscle cardiaque), les os et le tissu conjonctif, dépendent de l'activité constructive de la vitamine C, en particulier pendant les périodes de récupération.
- De plus, la vitamine C joue un rôle important dans la **synthèse des neurotransmetteurs**, des hormones stéroïdes, de la carnitine, la conversion du cholestérol en acides biliaires, la dégradation de la tyrosine et le métabolisme des minéraux. Il est également nécessaire à la conversion de la dopamine en noradrénaline (200 mg par jour sont nécessaires pour cela).
- La vitamine C est une **coenzyme de nombreuses enzymes** impliquées dans divers processus biologiques. La fonction antioxydante de la vitamine C est importante, entre autres, pour le maintien de cellules et de tissus sains.
- La vitamine C aide à **l'élimination des métaux lourds** comme le mercure, le plomb, le cadmium et le nickel. Dans le tractus gastro-intestinal, la vitamine C empêche la conversion des nitrates et des nitrites en nitrosamines et prévient ainsi le cancer de l'estomac.
- La vitamine C joue également un rôle dans la **synthèse des prostaglandines**, un groupe d'hormones qui agissent au niveau local pour réguler l'inflammation, la dilatation et le rétrécissement des vaisseaux sanguins, la douleur et la fièvre. Ils protègent également la paroi de l'estomac contre le contenu acide de l'estomac.
- La vitamine C est également nécessaire pour **recycler le glutathion**.
- La vitamine C est détruite par les rayons UV dans le cristallin des yeux.

Parce que notre corps utilise beaucoup de vitamine C et qu'il y a peu d'apport provenant de l'alimentation, un apport de vitamine C par le biais d'un complément nutritionnel est nécessaire pour de nombreuses personnes.

SIGNES D'UNE CARENCE EN VITAMINE C

Fatigue, faiblesse, myalgie (douleur musculaire), résistance réduite, manque d'appétit, mauvaise cicatrisation, ecchymoses faciles, saignement des gencives, perte de dents, faiblesse des tissus conjonctifs, scorbut en cas de carence sévère, perte de poids, insomnie, fatigue, œdème des jambes, neuropathie.

INDICATIONS

- Maladies infectieuses (également prévention)
- Système immunitaire affaibli
- Vieillesse
- Tabagisme
- Stress
- Affections oculaires (cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge, glaucome)
- Maladies cardiaques ou vasculaires
- Athérosclérose (également prévention)
- Prévention de la fibrillation auriculaire
- Goutte (également prévention)
- Maladies respiratoires (pneumonie, bronchite, asthme, BPCO)
- Allergies
- Cicatrisation des plaies (plaies, brûlures, fractures, ulcères)
- Prévention des infections urinaires (pendant la grossesse)
- Diabète, syndrome métabolique
- Arthrose
- Stéatohépatite non alcoolique
- Favorise la toxicité hépatique et l'élimination des métaux lourds
- Calculs biliaires (prévention)

SÉCURITÉ

De fortes doses de vitamine C ne sont pas recommandées en cas de :

- chimiothérapie et radiothérapie (sous la supervision d'un médecin)
- surcharge en fer (thalassémie, hémochromatose)
- fonction rénale sévèrement réduite
- grossesse, allaitement
- lors de la prise concomitante de cuivre ou de fer. La vitamine C augmente l'absorption du fer, mais ne doit pas être utilisée à cette fin. En effet, parce que le fer et le cuivre détruisent la vitamine C (réaction de Fenton) en libérant des radicaux hydroxyles très pro-oxydants.

Etudes scientifiques:

1. Naidu KA. Vitamin C in human health and disease is still a mystery? Nutr J. 2003;2:7.
2. Carr AC et al. Vitamin C and immune function. Nutrients. 2017;9(11).
3. Wilson R et al. Inadequate vitamin C status in prediabetes and type 2 diabetes mellitus: associations with glycaemic control, obesity, and smoking. Nutrients. 2017;9(9):997.
4. Kurl S et al. Plasma vitamin C modifies the association between hypertension and risk of stroke. Stroke. 2002;33(6):1568-73.
5. Harrison FE et al. Ascorbic acid and the brain: rationale for the use against cognitive decline. Nutrients. 2014;6(4):1752-81.
6. Bowman GL. Ascorbic acid, cognitive function, and Alzheimer's disease: a current review and future direction. Biofactors. 2012;38(2):114-22.
7. Walcher T et al. Vitamin C supplement use may protect against gallstones: an observational study on a randomly selected population. BMC Gastroenterol. 2009;9:74.
8. Pullar JM et al. The roles of vitamin C in skin health. Nutrients. 2017;9(8):866.
9. Finck H et al. Is there a role for vitamin C in preventing osteoporosis and fractures? A review of the potential underlying mechanisms and current epidemiological evidence. Nutr Res Rev. 2014;27(2):268-83.
10. Stevenson S. Vitamin C for preventing exercise-induced asthma. Am Fam Physician. 2012;85(11):1018.
11. Carr AC et al. The role of vitamin C in the treatment of pain: new insights. J Transl Med. 2017;15(1):77.
12. Boyd HH. Eye pressure lowering effect of vitamin C. J Orthomol Med. 1995;10(3-4):165-168.
13. Erosöz G et al. Management of fatty liver disease with vitamin E and C compared to ursodeoxycholic acid treatment. Turk J Gastroenterol. 2005;16(3):124-8.
14. Shaik MM et al. Vitamin supplementation as possible prophylactic treatment against migraine with aura and menstrual migraine. Biomed Res Int. 2015;2015:469529.
15. Amr M et al. Efficacy of vitamin C as an adjunct to fluoxetine therapy in pediatric major depressive disorder: a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study. Nutr J. 2013;12:31.