

# Witamina

# C

250 mg

tabletki powlekane



Świat Zdrowia

## Utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego (witamina C)

### Witamina C wpływa korzystnie na:

- prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz nerwowego
- utrzymanie właściwego metabolizmu energetycznego
- zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia oraz utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych
- ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- zwiększenie przyswajania żelaza
- prawidłową produkcję kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości, chrząstki, dziąseł, zębów oraz skóry

Zalecana do spożycia dzienna porcja preparatu: 1-4 tabletki dziennie, popijając wodą.

**Składniki:** kwas L-askorbinowy (wit. C); substancje wypełniające: celuloza, sorbitole; substancja zagęszczająca: hydroksypropylo-metyloceluloza; substancje przeciwzbrylające: poliwinylpirolidon, glikol polietylenowy; skrobia; stabilizator: estry sacharozy i kwasów tłuszczowych; substancja wypełniająca: talk; substancja glazurująca: hydroksypropyloceluloza; barwnik: tlenki i wodorotlenki żelaza. Możliwa obecność **laktozy (z mleka)**.

**Ostrzeżenie:** nie przekraczać zalecanej porcji dziennej. Nie stosować w przypadku uczulenia na któryś ze składników preparatu. Nie stosować u osób mających predyspozycje do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamicę nerkową. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.



250 mg WITAMINY C  
W 1 TABLETCE



NA ODPORNOŚĆ  
(WITAMINA C)



1-4 TABLETKI  
DZIENNIE

## Czy wiesz, że...

Witamina C (kwas L-askorbinowy) pełni w organizmie m.in. funkcje przeciwutleniaacza. Pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym oraz w regeneracji zredukowanej formy witaminy E. Witamina C ma również korzystny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego i układu nerwowego.

Jedną z funkcji witaminy C w organizmie jest jej udział w prawidłowej produkcji kolagenu. W ten sposób przyczynia się ona do utrzymania prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości, chrząstek, dziąseł, skóry i zębów.

Dzienne zapotrzebowanie na witaminę C u mężczyzn wynosi 90 mg, a u kobiet 75 mg, ale zdecydowanie wzrasta np. u osób palących papierosy<sup>1</sup>.

Naturalnym źródłem kwasu askorbinowego są kiszonki, pomidory, cytrusy, brokuły, truskawki czy papryka<sup>1</sup>. To właśnie m.in. z papryki witamina C została wyizolowana w 1928 roku przez węgierskiego biochemika Alberta Szenta-Györgyiego, laureata Nagrody Nobla<sup>2</sup>.

W Polsce jednym ze znaczących źródeł witaminy C są ziemniaki, jednak nie ze względu na wysokie stężenie substancji, ale bardzo wysokie spożycie tego warzywa.

Witamina C jest substancją bardzo nietrwałą, tzn. bardzo wrażliwą na światło i temperaturę. Obróbka termiczna oraz długie przechowywanie warzyw i owoców znacząco wpływają na obniżenie w nich zawartości kwasu askorbinowego<sup>1</sup>.

Przypisy:

<sup>1</sup> W. Pałasiiewicz, P.K. Tuszyński, Witaminy i składniki mineralne, Wydawnictwo Farmaceutyczne 2021, s. 61-64.

<sup>2</sup> B. Oster, U. Fichtel, Vitamins. Vitamin C. History, [w:] Ullmann's Encyclopedia of Chemical Industrial Chemistry, Weinheim: Wiley-VCH Verlag, 2005, s. 111.

Składnik	1 tabletką	2 tabletki	3 tabletki	4 tabletki
Witamina C	250 mg (312,5% RWS*)	500 mg (625% RWS*)	750 mg (937,5% RWS*)	1000 mg (1250% RWS*)

\* RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

Najlepiej spożyć przed końcem, numer partii – na boku opakowania.

**Przechowywanie:** w temperaturze dodatniej do 25°C, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed światłem i wilgocią.

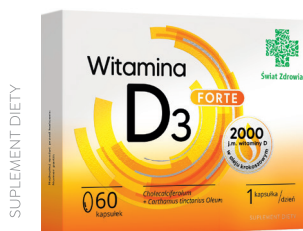
**Zawartość:** 50 tabletek powlekanych.

**Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o.  
ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa  
[www.synoptispharma.pl](http://www.synoptispharma.pl)

## Poznaj inne produkty marki Świat Zdrowia



Witamina B12 Max



Witamina D3 Forte