

FÅR DU NOK C-vitamin?

Syreneutral
og skånsom
for maven

**lone damkjær
zoneterapi**



**Lægemedel til forebyggelse
og behandling af C-vitaminmangel**

Hvorfor skal vi have C-vitamin?

Et af de vigtigste vitaminer for os mennesker, er C-vitamin (ascorbinsyre). I modsætning til de fleste dyr kan vi ikke selv danne vitaminet i kroppen men skal have det tilført udefra – enten fra kosten eller som tilskud i tableform.

C-vitamin har en lang række vigtige funktioner i kroppen. Eftersom det er et vandopløseligt vitamin og udskilles relativt hurtigt, er det vigtigt løbende at fylde lagrene op. Vi behøver C-vitamin, fordi det:

- **bidrager til at mindske træthed og energimangel**
- **bidrager til normal dannelse af kollagen**
- **er med til at sikre normale psykologiske funktioner**
- **regenererer E-vitamin**
- **medvirker til at sikre normal energiomsætning i cellerne**
- **medvirker til at beskytte DNA, proteiner og lipider mod oxidativ stress, som kan opstå ved læsioner og betændelsestilstande**
- **behovet for C-vitamin er let øget hos rygere**



Træthed og energimangel

Når du føler dig træt og udmattet, hedder løsningen ofte et par kopper sort kaffe, men måske burde du overveje, om din mangel på overskud i virkeligheden afspejler en mangel på C-vitamin. Et af tegnene på C-vitaminmangel er netop, at du er træt og udkørt.



Sundt tandkød

I perioder kan det være svært at holde tandkødet i topform, især hvis vi får for lidt søvn. Det betyder ikke nødvendigvis, at der er noget i vejen. Måske er det blot et tegn på, at du ikke får nok C-vitamin. Som sagt er C-vitamin vigtigt for dannelsen af kollagen, som blandt andet er med til at sikre et sundt tandkød.

Betændelsestilstande

Hvis du har betændelseslignende tilstande i kroppen, forbruger du mere C-vitamin end normalt. Derfor er en sund kost med gode C-vitaminskilder vigtig, og hvis du vil være sikker, kan du tage ekstra C-vitamin ved siden af.



Stress er mange ting

Normalt tænker vi på stress i forbindelse med for lange arbejdsdage og for mange gøremål. Stress kan imidlertid også opstå, når kroppen danner for mange frie radikaler, som angriber og "stresser" de forskellige væv. C-vitamin er med til at beskytte mod denne oxidative stress og dens skadelige indvirkning på raske celler. Oxidativ stress betyder blot, at mængden af skadelige frie radikaler er større end, at kroppens naturlige forsvar af antioxidanter – herunder C-vitamin – kan følge med.



Godt humør og velbefindende

Når man taler om "normale psykologiske funktioner", mener man i høj grad det, som er med til at sikre et godt humør, positive tanker og god koncentration, hukommelse og indlæringssevne. Her er C-vitamin en medvirkende faktor. Det hele bliver sat i perspektiv af, at hjernen har 10 gange så høj en koncentration af C-vitamin, som den man finder i blodet.



Hvad er kollagen?

Kollagen er et protein, som indgår i bindevæv. Vi har blandt andet bindevæv i hud, tandkød, knogler, sener, knogler og tænder. Bindevævet "limer" cellerne sammen og giver vævet fasthed, elasticitet og styrke.



Kan anvendes af gravide og ammende

Er du gravid eller ammende kan du anvende lægemidlet Bio-C-Vitamin. Det er en god ide at sikre et tilpas højt indtag af C-vitamin under graviditeten, da vitaminet indgår i den kollagen-dannelse, der er grundlaget for sunde tænder, knogler og bruske. Forskning har ligeledes peget på C-vitamin som et element i hjernens udvikling i fosterstadiet. Bio-C-Vitamin indeholder syreneutral calcium-ascorbat, som er skånsom mod maveslimhinden. Præparatet er udviklet og fremstillet i Danmark under farmaceutisk kontrol af Pharma Nord.

(Læs indlægssedlen før brug).

Bio-C-Vitamin

– ascorbinsyre som lægemiddel

Bio-C-Vitamin er et registreret lægemiddel i kategorien "Stærke vitamin- og mineralpræparater". Præparatet indeholder 750 mg C-vitamin (ascorbinsyre) pr. tablet til forebyggelse og behandling af C-vitaminmangel.



Syreneutral og skånsom mod maven

Eftersom C-vitamin er en syre, kan det ved høje doser indtaget i længere tid i nogle tilfælde give lettere irritation af mavens slimhinde. Det problem undgår du med Bio-C-Vitamin, fordi præparatet indeholder en syreneutral og skånsom form af C-vitamin, der hedder calcium-ascorbat.

Du kan med fordel anvende Bio-C-Vitamin hvis du:

- er i en tilstand af oxidativ stress (for eksempel læsioner, forbrændinger eller betændelsestilstande)
- føler dig træt og udkørt
- vil understøtte dit immunforsvar
- er ryger (rygere forbruger mere C-vitamin end ikke-rygere)



Deklaration

1 tablet indeholder:

Calciumascorbat svarende til:
C-vitamin 750 mg
Calcium 85 mg

Dosering

Voksne: 1 tablet dagligt
Må ikke anvendes til børn under
2 år uden lægens anvisning.

Kan anvendes af
gravide og ammende.

Pakningsstørrelse: 120 stk.

Indhold

120 tabletter, syreneutral.
Oral anvendelse.

Indikation

Forebyggelse og behandling af
C-vitaminmangel.

Hjælpestoffer

Cellulose, mikrokrySTALLinsk,
Silica, kolloid vandfri.
Talcum, Hypromellose,
Magnesiumstearat
Titandioxid (E171)

C-vitamin øger jernoptagelsen og bør derfor ikke anvendes af personer med jernophobningssygdomme. Bør ikke anvendes af personer med tendens til nyresten, med nedsat nyrefunktion eller glucose 6-phosphat dehydrogenasemangel. Bivirkninger: I sjældne tilfælde er der rapporteret diarré og fordøjelsesbesvær. Læs indlægssedlen omhyggeligt.



Pharma Nord
Sadelmagervej 30-32, 7100 Vejle
www.pharmanord.dk