

FRILABIOL Vitalité

Vitamine C

La vitamine C est une vitamine essentielle, ce qui signifie que l'organisme ne peut pas la synthétiser lui-même.

Elle joue de nombreux rôles dans l'organisme et est associée à des bénéfices santé importants.

Il s'agit d'une vitamine hydrosoluble que l'on retrouve dans de nombreux fruits et légumes, notamment : Oranges, Fraises, Kiwi, Poivrons, Brocoli, Chou frisé (kale), Épinards.

L'apport journalier recommandé est :

- 75 mg pour les femmes
- 90 mg pour les hommes

Bien qu'il soit généralement conseillé d'obtenir la vitamine C par l'alimentation, de nombreuses personnes ont recours aux compléments alimentaires pour couvrir leurs besoins.

De nombreuses personnes se tournent vers les pastilles ou compléments à base de zinc dès les premiers signes de malaise, et pour de bonnes raisons.



Zinc

Le zinc est l'un des oligo-éléments les plus abondants dans l'organisme. Il joue un rôle clé dans presque tous les aspects de la santé.



Il est nécessaire comme cofacteur de plus de 300 enzymes, ce qui signifie qu'il est indispensable à leur bon fonctionnement.

Des études montrent que ce minéral peut :

- Renforcer la fonction immunitaire
- Stabiliser la glycémie
- Soutenir la santé de la peau
- Soutenir la santé oculaire
- Contribuer à la santé cardiovasculaire

Il est donc essentiel d'assurer un apport quotidien suffisant.

EFFICACITÉ ET INDICATIONS

- Antioxydant puissant capable d'augmenter les niveaux d'antioxydants sanguins.
- Peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires.
- Les compléments en vitamine C peuvent abaisser la tension artérielle, aussi bien chez les personnes en bonne santé que chez les patients hypertendus.
- Associée à une réduction du risque de maladie cardiaque (diminution du LDL « mauvais cholestérol » et des triglycérides).
- Les aliments et compléments riches en vitamine C peuvent réduire l'acide urique sanguin et le risque de goutte.
- Renforce l'immunité en améliorant le fonctionnement des globules blancs.
- Renforce la barrière cutanée et favorise la cicatrisation.
- Améliore la fonction immunitaire.
- Favorise la régulation de la glycémie.
- Contribue à la santé cardiovasculaire.
- Peut ralentir la dégénérescence maculaire liée à l'âge.
- Peut réduire la durée des symptômes du rhume.
- Soutient la régulation de la glycémie.
- Peut améliorer l'acné sévère et inflammatoire.
- Peut diminuer le risque de maladie cardiovasculaire.
- Peut ralentir la progression de la dégénérescence maculaire.

