



C-COMPLEX Female 750mg 30caps



C-COMPLEX Male 1500mg 60caps

Βιταμίνη C σε σύμπλεγμα 4 διαφορετικών μορφών

Η βιταμίνη C , συμβάλλει στον φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων, των οστών, των χόνδρων, των ούλων, των δοντιών, του δέρματος. Πρόκειται για ένα μικροθρεπτικό συστατικό, δηλαδή για μια χημική ένωση που απαιτείται από τον οργανισμό μόνο σε μικρές ποσότητες, αλλά έχει θεμελιώδη σημασία για τη σωστή λειτουργία του.

Δυστυχώς, ο οργανισμός δεν μπορεί να την αποθηκεύσει. Ως υδατοδιαλυτή βιταμίνη, αποβάλλεται εύκολα από τον οργανισμό μέσω των ούρων. Για να έχουμε πάντα αρκετή, λοιπόν, είναι απαραίτητο να την προσλαμβάνουμε τακτικά μέσω της διατροφής.

Σύμφωνα με τις συστάσεις της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη γενικά για ενήλικες είναι 80 mg. Υπάρχουν όμως κάποιες διαφοροποιήσεις των μέσων απαιτήσεων σε βιταμίνη C.

- από 1 έως 3 ετών: 15 mg
- από 4 έως 6 ετών: 25 mg
- από 7 έως 10 ετών: 40 mg
- από 11 έως 14 ετών: 60 mg
- από 15 έως 17 ετών: 85 mg για τα αγόρια και 75 mg για τα κορίτσια.
- Ενήλικες από 18 ετών και άνω: 90 mg για τους άνδρες και 80 mg για τις γυναίκες

Η ανεπάρκεια της βιταμίνης, ειδικά για μεγάλα διαστήματα, μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία. Αρκεί να σκεφτούμε ότι η βιταμίνη C ανακαλύφθηκε ως θεραπεία για το σκορβούτο, μια βαριά ασθένεια που χαρακτηρίζεται από γενικευμένο αίσθημα αδυναμίας, αναιμία, διαταραχές των ούλων (όπως η ουλίτιδα) και αιμορραγίες, και προκαλείται ακριβώς λόγω της σοβαρής έλλειψης αυτής της.

Στον ανθρώπινο οργανισμό, η βιταμίνη C επιτελεί πολλές σημαντικές λειτουργίες. Πιθανότατα, είναι πιο γνωστή για την αντιοξειδωτική της δράση: συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, καταπολεμώντας έτσι τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, οι οποίες θεωρούνται η κύρια αιτία της κυτταρικής γήρανσης. Αυτές οι επιβλαβείς χημικές ενώσεις συσσωρεύονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια της πέψης, όταν αθλούμαστε και ως αποτέλεσμα της έκθεσης σε επικίνδυνες ουσίες, όπως αυτές που περιέχονται στους καπνούς του τσιγάρου, ή της έκθεσης σε ακτινοβολία, συμπεριλαμβανομένης και της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου.

Επίσης, η βιταμίνη C αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου, κυρίως του σιδήρου που περιέχεται σε τροφές φυτικής προέλευσης. Αυτός ο τύπος σιδήρου (που ονομάζεται «μη αιμικός» γιατί δεν συνδέεται με την αιμοσφαιρίνη) έχει μικρότερη βιοδιαθεσιμότητα σε σύγκριση με τον σίδηρο που περιέχεται στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης (και ονομάζεται «αιμικός»). Αυτό σημαίνει ότι η απορρόφησή του είναι δυσκολότερη. Η ταυτόχρονη πρόσληψη βιταμίνης C αυξάνει τη βιοδιαθεσιμότητα του μη αιμικού σιδήρου. Γι' αυτό είναι σημαντικό να καταναλώνουμε τα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, που είναι πηγές μη αιμικού σιδήρου, με χυμό λεμονιού, που αποτελεί φυσική πηγή βιταμίνης C.

Μια άλλη σημαντική λειτουργία της βιταμίνης C είναι ότι προάγει την παραγωγή κολλαγόνου, που είναι σημαντικό συστατικό του δέρματος, των συνδέσμων και των αιμοφόρων αγγείων. Είναι επίσης απαραίτητη για τη σύνθεση ορισμένων νευροδιαβιβαστών και της L-καρνιτίνης (χημική ένωση που συμμετέχει στον μεταβολισμό των λιπών), ενώ συμμετέχει και στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών. Τέλος, αυτό το μικροθρεπτικό συστατικό συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία, στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης.

Συμπτώματα έλλειψης της βιταμίνης C:

Λόγω έλλειψης της βιταμίνης C, μπορεί να ελαττωθεί η ικανότητα του οργανισμού να καταπολεμά τις λοιμώξεις και να επουλώνει τα τραύματα, να δημιουργούνται ευκολότερα μώλωπες, να προκύπτουν αιμορραγίες από τη μύτη και να αποδυναμωθεί το σμάλτο των δοντιών. Υπάρχει πιθανότητα ξηρότητας στο δέρμα και τα μαλλιά, ενώ ενδέχεται να εκδηλωθεί πρήξιμο και πόνος στις αρθρώσεις.

Αντίθετα, είναι αρκετά σπάνιο να αντιμετωπίζει κανείς πρόβλημα υπερβολικής συγκέντρωσης βιταμίνης C, κυρίως επειδή ο οργανισμός δεν έχει δυνατότητα να την αποθηκεύσει. Ωστόσο, είναι πάντα καλύτερο να αποφεύγεται η πρόσληψη περισσότερων από 2 γραμμαρίων την ημέρα, καθώς σε αντίθετη περίπτωση μπορεί να προκύψουν στομαχικές διαταραχές και διάρροια.

Γιατί Vitamain C-Complex male & female

Στη Vitamain κάναμε μία πολύ απλή σκέψη κατά την δημιουργία της βιταμίνης C. Γιατί να παίρνεις λιγότερα όταν μπορείς να έχεις περισσότερα; Κάθε κάψουλα μας λοιπόν περιέχει Ασκορβικό Οξύ, Ασκορβικό Ασβέστιο, Ασερόλα, Camu-Camu και πιπερίνη συμβάλλοντας κατά αυτό τον τρόπο στην ενίσχυση της βιοδιαθεσιμότητας των πολλαπλών μορφών C. Επίσης σύμφωνα με τον EFSA, τα δύο φύλλα έχουν διαφορετικές καθημερινές ανάγκες σε βιταμίνη C. Οπότε δημιουργήσαμε 2 διαφορετικά συμπληρώματα διατροφής προκειμένου να είναι εναρμονισμένα και με τα δύο φύλλα.

Δοσολογία

Γυναίκες άνω των 18 ετών 1 κάψουλα ημερησίως.

Άντρες άνω των 18 ετών 1 έως 2 κάψουλες ημερησίως.

Οδηγίες Χρήσης

Να λαμβάνεται με το γεύμα.

Αντενδείξεις-Αλληλεπιδράσεις

Να μη λαμβάνεται σε περίπτωση υπερευαισθησίας σε οποιοδήποτε από τα περιεχόμενα συστατικά.

Προφυλάξεις

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Διατήρηση - Φύλαξη

Διατηρήστε το προϊόν σε ξηρό, δροσερό περιβάλλον έως 25°C (77°F), και προφυλάξτε το από το φως. Οι ακατάλληλες συνθήκες φύλαξης, όπως η παρατεταμένη έκθεση στο ηλιακό φως, η υψηλή θερμοκρασία, η υγρασία και η διατήρηση σε συνθήκες κατάψυξης ενδέχεται να προκαλέσουν αλλοίωση στο προϊόν.

Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά.

Χρήση για ενήλικες άνω των 18 ετών.

ΠΡΟΙΟΝ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΤΟΝ Ε.Ο.Φ.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΟΥ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ 41036/08-04-2025

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

1. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ (ΕΕ) αριθ. 432/2012 ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ, 16/5/2012
2. Dietary Reference Values: DRV Finder. EFSA, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>.
3. Office of Dietary Supplements - Vitamin C. NIH Office of Dietary Supplements, U.S. Department of Health and Human Services, <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-Consumer/>.
4. Office of Dietary Supplements - Vitamin C. NIH Office of Dietary Supplements, U.S. Department of Health and Human Services, <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>.