

Article : Vitamine C+

Summary

La Parade anti Radicaux libres

La Vitamine C : Inutile de présenter cette Diva !

Ses parrains sont des Prix Nobel célèbres : Szent-Györgyi et Linus Pauling.



Description

Elle trône dans la “Cour des Grands” par le nombre de ses propriétés et par son importance dans la bonne marche de l'organisme :

- Elle améliore la résistance au stress,
- Elle neutralise les oxydants en milieux aqueux et recycle la Vitamine E chargée de radicaux libres,
- Elle active la synthèse du collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins,
- Elle contribue à réduire la fatigue,
- Elle renforce l'immunité dans les maladies bactériennes et virales,
- Elle participe à un métabolisme normal,
- Elle permet de protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Son efficacité est renforcée lorsqu'elle est accompagnée de sa cohorte de **Flavonoïdes**, qui sont eux-mêmes des antioxydants puissants, renforçant et prolongeant son action.

Ensemble, **Vitamine C** et **Flavonoïdes** sont également des facteurs de résistance capillaire et de diminution de la fragilité des vaisseaux sanguins.

Remarques :

- Hydrosoluble, la **Vitamine C** reste dans le liquide de cuisson que nous jetons.
- La **Vitamine C** n'est pas stockée dans l'organisme, ce qui nécessite le fractionnement des prises, préférentiellement après les repas.

**VITAMINE C+, complexe unissant Vitamine C et Flavonoïdes,
est le produit de base par excellence.**