

	Apfelsine - Vitamin C			
Zusatzbezeichnung	Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C und wertvollen Flavonoiden			
Herstellung/Vertrieb	merosan Diätvertrieb GmbH, Spiegelbergstr. 50, 55283 Nierstein Fon: 06133 / 5783371 – Fax: 06133 / 5790643 – info@merosan.de			
Packungsgröße	Packung mit 28,0 g / 100 Tabletten			
PZN	12473933			
Zutaten	Dextrose, Ascorbinsäure, Füllstoff Mikrokristalline Zellulose, gehärtetes Rapsöl, Hilfsstoffe Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich), Siliziumdioxid, Aroma (Apfelsine)			
		pro Tablette	pro Tagesdosis 3 Tabletten	%NRV*
	Vitamin C	80 mg	240 mg	300
	*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %) gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011			
Evtl. Allergieauslöser	./.			
Ernährungshinweise	Für Menschen, die nicht genügend Obst und Gemüse zu sich nehmen, oder für diejenigen, die bereits einen Nährstoffmangel aufweisen kann es sinnvoll sein, das Vitamin C als Nahrungsergänzung zuzuführen. Vitamin C ist im ganzen Körper aktiv. Es kräftigt die feinsten Blutgefäße und Zellwände und ist wichtig für die Bildung von Kollagen – einem Eiweißbestandteil des Bindegewebes. Aufgrund dieser Funktion beugt Vitamin C Blutergüssen vor, kräftigt Bänder, Sehnen und Zahnfleisch. Außerdem unterstützt es die Hämoglobinbildung in den roten Blutkörperchen und die Eisenaufnahme im Körper. Als Antioxidans schützt Vitamin C vor Krebs und Herzerkrankungen. Mehrere Studien haben einen Zusammenhang zwischen wenig Vitamin c im Blut und Herzinfarkten gezeigt. Auch haben Studien ergeben, dass Vitamin C auf lange Sicht vor grauem Star schützen und eine Trübung der Augenlinse verhindern kann. Männer und Frauen sollten täglich 100 mg Vitamin C zu sich nehmen. Raucher benötigen sogar 150 mg. Selbst konservative Ernährungsexperten schätzen die optimale Zufuhr auf mindestens 200 mg pro Tag und empfehlen zur Behandlung bestimmter Erkrankungen noch höhere Dosen. Große Mengen werden am besten in kleinere Portionen á 200 mg aufgeteilt, die dann über den Tag verteilt eingenommen werden. Vitamin C wirkt besonders gut in Kombination mit anderen Antioxidantien wie Vitamin E. Über 2.000 mg Vitamin C pro Tag kann zu lockerem Stuhlgang, Durchfall, Blähungen und Aufstoßen führen. In großer Menge eingenommen kann Vitamin C die Aufnahme von Kupfer und Selen beeinträchtigen. Quelle: Readers Digest-Der große Ratgeber Vitamins-Mineralstoffe-Nahrungsergänzungsmittel			
	Verzehrempfehlung			
	täglich 3 Tabletten mit etwas Wasser nehmen			
	Zusatz-Bemerkungen			
	Frei von Laktose, Hefe und Gluten – veganes Produkt			
	Besondere Hinweise			
	trocken und nicht über 25 °C lagern			
	Haltbarkeit			
	3 Jahre			

