



TaFitNutri

La pleine conscience de ma santé

Acérola Fit

Teneur élevée en Vitamine C

VITAMINE C ET LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Plus de 40 ans après les premières recherches menées par Linus Pauling (l'inventeur de la médecine ortho-moléculaire) et qui recommande la prise de fortes doses de vitamine C en cas d'infections, la relation entre vitamine C et système immunitaire n'est plus à démontrer. Cette dernière est présente en forte concentration dans les phagocytes et les lymphocytes. L'activité de ces cellules est d'ailleurs dépendante de leur concentration en vitamine C : lors d'un épisode infectieux, la baisse de la concentration en vitamine C entraîne une diminution de l'efficacité de ces cellules.

Une méta-analyse sur la prise de vitamine C lors de rhumes a montré l'efficacité de cette dernière pour réduire la durée des symptômes (Heimer, 2009).

En prévention, la vitamine C est particulièrement utile en cas de fatigue importante, d'entraînement physique, d'exposition au froid ou à des conditions climatiques propices au développement des pathogènes ainsi qu'en cas d'alimentation pauvre en vitamine C (fréquent en hiver).

Les sources naturelles de vitamine C sont nombreuses. Les meilleures sont l'Acérola (*Malpighia puniceifolia*), la Baie de Goji (*Lycium chinense*) et ou le Camu-camu (*Myrciaria bubia*), qui contiennent également des flavonoïdes et d'autres polyphénols qui augmentent sa biodisponibilité. S'ils sont consommés en qualité et quantité suffisante, les fruits et légumes constituent également de bonnes sources d'apport : Poivron rouge, Papaye, Kiwi, Persil, Orange, Citron renferment les concentrations les plus importantes.

COMPOSITION POUR 1 COMPRIMÉ

Vitamine C : Extrait sec d'Acérola

240mg (300% AJR)

Arôme naturel fruits rouges

Sorbitol

Antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras

Comprimés 100% végétaux

A CONSEILLER DANS LES CAS SUIVANTS

- Alimentation pauvre en vitamine C (fréquent en hiver)
- Climats propices au développement des pathogènes
- Exposition au froid
- Grande fatigue
- Infections diverses
- Rhumes

POSOLOGIE

1 comprimé par jour, le matin.

PRÉSENTATION

Boîte de 60 comprimés.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

A conserver hors de portée des enfants.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

A conserver dans un local frais et sec.

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée.

Il est important d'avoir un mode de vie sain.



TaFitNutri Sàrl
1024 Ecublens
021 633 77 11 - info@tafitnutri.ch