



**Mf**

**Vitamine  
C/B5  
COMPLEX**

[www.magnesium-forever.nl](http://www.magnesium-forever.nl)

# Vitamine C/B5 COMPLEX

**Vitamine C**, ook wel bekend als ascorbinezuur, is de meest bekende vitamine die er is. Deze vitamine zit in veel soorten groenten en fruit. Veel mensen weten dat vitamine C belangrijk is voor een goede werking van ons immuunsysteem. Daarom is het juist in deze tijd zo belangrijk om vitamine C extra te slikken.

Verder is vitamine C onder andere nodig voor de opname van ijzer en de vorming van bindweefsel. Vitamine C heeft een antioxidantfunctie en beschermt daardoor de lichaamscellen tegen schade (van o.a. stress en vervuiling). Minder bekend is dat vitamine C ook een belangrijke rol heeft bij de aanmaak van kraakcollageen. Door de krachtige antioxidantwerking wordt het kraakbeen ook beter beschermd tegen afbraak. Vitamine C werkt in een hoge dosering (1600 – 2400 mg, oftewel 2-3 capsules per dag) goed bij klachten van de gewrichten.

## Veilig te doseren

Het spreekt voor zich dat een tekort aan vitamine C snel moet worden aangevuld. Een overschot aan deze vitamine komt vrijwel niet voor: een teveel verlaat ons lichaam via de urine. Het is daarom een vitamine die je veilig en hoog kunt doseren.

Magnesium Forever heeft een goede vitamine C in het assortiment. Deze wordt gecombineerd met een lage dosering van vitamine B5, omdat vitamine C en B5 elkaar versterken in hun werking.

**Vitamine B5** komt in alle levende cellen in de natuur voor, en ook in een groot aantal voedingsmiddelen. Tijdens het bereiden van voedsel gaat een groot deel ervan verloren. Mensen die veel stress hebben en veel geraffineerd voedsel consumeren en/of alcohol drinken, lopen risico op een tekort aan B5. Dat uit zich in insulinegevoeligheid, een verhoogd cholesterolgehalte en een verlaagd kaliumgehalte. Diabetici hebben vaak baat bij vitamine B5 omdat het de bloedsuikerspiegel niet beïnvloedt.

## Wat doet vitamine B5?

- Het steunt het immuunsysteem bij de productie van antilichamen.
- Het vervult een essentiële rol in de celstofwisseling.
- Het is van groot belang voor de bijnierfunctie: het stimuleert de bijnieren en verhoogt de productie van cortisol en andere bijnierhormonen.

Vitamine B5 heeft geen contra-indicatie.

## Samenstelling vitaminepreparaat:

800 mg vitamine C (ascorbinezuur).  
50 mg calciumpantothenaat (vitamine B5)  
25 mg cranberry extract  
25 mg bioflavonoiden  
10 mg OPC-extract (95%)

## Gewicht inclusief de vegetarische capsule:

925 mg

## Inhoud verpakking:

120 capsules

*De producten van Magnesium Forever bevatten geen overbodige bijstoffen zoals vulstoffen, antiklontermiddelen of glansmiddel.*

Vraag uw  
therapeut  
advies over de  
juiste dosering  
en inname.