

1) ACEROLA, FRUTTO-SUCCO CONCENTRATO POLVERE: a parte lo zucchero di canna, presente come dolcificante naturale, è il componente principale, con un tasso fra i più elevati in natura di vitamina C: 2520 mg./ 100 g.(4) Contiene inoltre acidi organici, fra cui il malico, e flavonoidi, in particolare rutina ed esperidina.

2) LAMPONE, FRUTTO-SUCCO CONCENTRATO POLVERE: ricco di acidi organici fra cui malico, citrico, salicilico; con piccola presenza di vitamina C (22 mg./ 100 g.), minerali e vitamina A, B1, B2, B5.

3) CILIEGIA, FRUTTO-SUCCO CONCENTRATO POLVERE: ricca in minerali tipo ferro, calcio, fosforo, cloro, zolfo, magnesio, sodio e potassio e di oligoelementi come zinco, rame, manganese e cobalto. Inoltre, contiene vitamina C (10mg/100g.), acido malico, ossalico e citrico.

4) BIOFLAVONOIDI DALL'ARANCIO DOLCE, FRUTTO-ESTRATTO SECCO: va specificato che la presenza di bioflavonoidi ne sconsiglia l'uso in gravidanza. Ma va evidenziato che tra i bioflavonoidi presenti sono stati identificati: la tangeretina, la nobiletina, la naringenina e l'esperidina, sostanze antiossidanti.

5) ROSA CANINA, FRUTTO-SUCCO CONCENTRATO POLVERE: contiene acidi organici fra cui malico, citrico, gallico, carotenoidi, in particolare isomeri della rubixantina e del betacarotene, flavonoidi, vitamina C (1050 mg./ 100 g. minerali, pectina, resina, tannini, vanigliina.

1) RIBES NERO, FRUTTO-SUCCO CONCENTRATO POLVERE: ricco di acidi organici fra cui malico, citrico e tartarico; è presente vitamina C (130 mg./ 100 g.) e minerali.

2) PEPE VERDE, FRUTTO POLVERE.

Dosaggio e modalità di somministrazione della Vitamina C

I pareri sono discordi e infatti c'è da specificare che un elemento differenziale è la modalità di somministrazione.

La somministrazione più frequente è per via orale: il dosaggio consigliato è di 500/1000 mg. al di, a seconda del peso, delle abitudini tabagiste.

La raccomandazione è di frazionare la compressa a metà (250 mg) ogni volta per poter utilizzare appieno l'efficacia del prodotto: infatti un dosaggio superiore viene eliminato per via urinaria.

Note biblio-sitografiche:

(1) Schneider Ernst, La salud por la nutricion, Madrid Editorial Safeliz, 1986, pag. 171

(2)Kuhne P. Le cosiddette vitamine, Terra biodinamica n° 31

(3) Ericsson Y, The effect of ascorbic acid oxidation on mucoids and bacteria in Body secretions Acta path. Microb. Scand. 1954, 35(6):573-83.

(4) Nagj S. Shaw P.E. Tropical and subtropical fruits, Westport (Connecticut), The AVI Publishing Company Inc., 1980, pag. 341

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707683> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7762433> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7693980> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>