

INFORMACIÓN DE REFERENCIA RÁPIDA ACERCA DE LA VITAMINA-C ALL-C SUPER-C

La vitamina C, principal antioxidante soluble en agua del organismo, fortalece la inmunidad, ayuda a la curación de heridas y favorece la buena salud integral. Además de su propio y poderoso papel como antioxidante, es parte integral del "equipo defensivo" del cuerpo y ayuda a "recargar" el principal antioxidante soluble en grasa del organismo, la vitamina E. La vitamina C es necesaria para crear colágeno, el "cemento" celular que brinda estructura a la piel, huesos, vasos sanguíneos y otros tejidos. Las dietas ricas en vitamina C están relacionadas con una mayor longevidad y menores riesgos de cáncer, infarto, aterosclerosis y cataratas. Debido a que la vitamina C es soluble en agua, no puede ser almacenada en el cuerpo por periodos largos –debe ser reabastecida diariamente. Pese a que este nutriente "protector" es tan importante, más de la mitad de nosotros no cumplimos con los requerimientos diarios. GNLD brinda dos opciones excelentes para cubrir este "vacío": Super C, con una liberación prolongada de seis horas o más y la deliciosa All-C que es una opción masticable. Nuestros productos le ofrecen vitamina C de alta potencia y de alta pureza, además de factores relacionados con la vitamina C provenientes de frutas cítricas enteras. Todos los productos de vitamina C de GNLD incluyen nuestro exclusivo Concentrado Neo-Plex, integrado principalmente por naranjas enteras además del agua, para lograr una mejor absorción y utilización.

¿POR QUÉ VITAMINA C?

- Como **nutriente esencial**, la vitamina C es requerida para tener vitalidad integral y juega importantes roles en el mantenimiento de la salud del tejido conectivo, los vasos sanguíneos, las células del sistema inmune, las encías, los dientes, los huesos y otros tejidos y órganos.
- Como **poderoso antioxidante soluble en agua**, la vitamina C ayuda a proteger los fluidos corporales y las porciones acuosas de las células del daño provocado por los radicales libres, el cual está relacionado con enfermedades cardíacas, cáncer, cataratas, inmunidad baja y envejecimiento prematuro.

¿POR QUÉ LOS PRODUCTOS DE VITAMINA C DE GNLD?

- La vitamina C de alta potencia y alta pureza y los factores relacionados con vitamina C derivados de naranjas,

limones y toronjas mejoran la **bio-disponibilidad**. All C también contiene cerezas de acerola y rosas silvestres, ¡las más ricas fuentes de vitamina C que hay en la naturaleza!

- **Otros bioflavonoides de alimento entero le garantizan protección de amplio espectro** - rutina de alforfón, hesperidina de toronja y bioflavonoide de limón.
- **Potencia de largo plazo garantizada.** Contiene entre 10 y 20 por ciento de vitamina C adicional a la indicada en la etiqueta, a fin de asegurar una potencia total durante la vigencia garantizada.
- **Dos potencias, dos formas.** Disponible en tabletas masticables y nuestras exclusivas tabletas Super C.



Las dietas ricas en vitamina C están relacionadas con mayor longevidad y menores riesgos de cáncer, infarto, arterosclerosis y cataratas.





CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:

- **Vitamina C de alta potencia y alta pureza, así como factores relacionados** de naranjas, limones, toronjas y, para All-C, cerezas de acerola y rosas silvestres.
- **Concentrado Neo-Plex.** Virtualmente todos los elementos nutricionales de cítricos enteros.
- **Otros bioflavonoides de alimento entero, incluyendo rutina y hesperidina.**
- **Potencia garantizada** durante el periodo máximo que el producto puede ser almacenado.
- **Variedad.** Tabletas masticables y nuestra fórmula Super C.

SUPER-C

La vitamina C tiene un potencial antioxidante y es esencial para mantener la salud durante todas estaciones del año. Los productos a base de vitamina C de GND proveen un espectro completo de fitonutrientes provenientes de naranjas enteras, suministrando vitamina C tal como se le encuentra en la naturaleza. La fórmula de disolución controlada de GND ayuda a mantener altos niveles de vitamina C con una liberación gradual a lo largo de un periodo de más de seis horas. La potencia completa de la vitamina C de Super C está garantizada a lo largo de la vida útil del producto.

Consérvese en un lugar fresco y seco, lejos de las luz directa del sol. Empacado con sello de seguridad.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO

EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA

NO SE VENDE EN COMERCIOS AL MENEDEO
Disponible Exclusivamente a Tráves de los Distribuidores GND
Producto elaborado en Estados Unidos de América

Golden Neo-Life Diamite International, S.A. de C.V.
Havre 67, Colonia Juárez
C.P. 06600, México DF

Nutrición de vanguardia desde 1958.



NUTRITIONALS
Nature • Science



DISOLUCIÓN
CONTROLADA

SUPER-C
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

*300 mg de vitamina C más el
Concentrado Neo-Plex*

CONTENIDO: 200 TABLETAS

Información Nutricional

Uso Sugerido: 1 tableta diariamente

	Cantidad		% del IDR
	por 100 g	por porción	
Grasas	86 g	0,8 g	*
Contenido Energético	1363 kcal	12 kcal	*
Proteína	0 g	0 g	0%
Carbohidratos	74 g	0,7 g	*
Sodio	0 g	0 g	*
Vitamina C	34208 mg	300 mg	500%
Riboflavina	340 mg	3 mg	176%
Calcio	5815 mg	51 mg	6%
Fósforo	4560 mg	40 mg	5%
Concentrado Neo-Plex B**		115 mg	*
Rutina		10 mg	*
Hesperidina		10 mg	*
Complejo de bioflavonoides de limón		10 mg	*

*No se ha establecido el IDR.

Ingredientes: Ácido ascórbico, fosfato dicálcico, concentrado Neo-Plex B** (vitamina C, jugo de naranja en polvo y bioflavonoides de frutas cítricas), ácido estéarico, hidroxipropil-metil-celulosa, estearato de magnesio, rutina, hesperidina, bioflavonoides de limón, dióxido de silicio, riboflavina, triacetina.



K

Lote #
Fecha de
Caducidad:

111

ALL-C



COMPLEJO A BASE DE VITAMINA C MASTICABLE

Una mezcla especial de las fuentes de vitamina C más ricas de la naturaleza con todos los factores de origen natural y colorantes naturales, excipientes y saborizantes autorizados por las autoridades gubernamentales.

Consérvese en lugar fresco y seco, lejos de la luz directa del sol. Empacado con sello de seguridad.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO

EL USO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA

NO SE VENDE EN COMERCIOS AL MENUDEO
Disponible Exclusivamente a Través de los Distribuidores GNLD

Producto elaborado en Estados Unidos de América

 **Golden Neo-Life Diamite International, S.A. de C.V.**
Havre 67, Colonia Juárez,
C.P. 06600, México DF

Nutrición de vanguardia desde 1958.



NUTRITIONALS
Nature • Science



MASTICABLE ALL-C

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Vitamina C con Concentrado Neo-Plex, Complejo de Acerola y Rosas Silvestres

CONTENIDO: 90 TABLETAS

Información Nutricional

Uso Sugerido: 1 tableta diariamente.

	Cantidad		% de la IDR
	por 100g	por porción	
Grasas	0 g	0 g	*
Contenido Energético	347 kcal	5 kcal	*
Proteína	0 g	0 g	0%
Carbohidratos	277 g	4 g	*
Sodio	0 g	0 g	*
Vitamina C	14000 mg	200 mg	333%
Magnesio	45 mg	0.7 mg	0%
Concentrado Neo-Plex**		120 mg	*
Rutina		5 mg	*
Hesperidina		5 mg	*
Bioflavonoides de Limón		5 mg	*

* No se ha establecido el IDR

** Concentrado Neo-Plex (Vitamina C, Jugo de naranja en polvo y bioflavonoides de frutas cítricas).

Ingredientes: Sacarosa, vitamina C (ácido ascórbico, escaramujos y cereza acerola), glucosa, fructosa, estearato de magnesio, dióxido de silicio, rutina en polvo, complejo de hesperidina, complejo de bioflavonoides de limón, sabores naturales y artificiales, color natural (carmin).



K

105

Lote #
Fecha de
Caducidad:

LA HISTORIA DE VITAMINA-C



LA VITAMINA C PUEDE SIGNIFICAR LA DIFERENCIA ENTRE SALUD Y ENFERMEDAD

A lo largo de la historia, el escorbuto o la deficiencia severa de vitamina C, fue causa de sufrimiento generalizado. Alrededor del año 450 A.C., el médico griego Hipócrates describió por primera vez sus síntomas: encías sangrantes, pérdida de piezas dentales, huesos frágiles y dolor de músculos y articulaciones. El escorbuto también causaba pérdida de peso, irritabilidad, fatiga, deterioro de la función mental, dificultad para respirar, contusiones, deficiente curación de heridas, sangrado interno y muerte súbita por hemorragia o falla cardíaca. Temido entre los marineros en los viajes largos en los cuales las frutas y vegetales frescos eran lujos (se descomponían demasiado rápido), el escorbuto fue también azote de soldados, exploradores y colonizadores. Ciertos alimentos - especialmente naranjas, limones y limas - pronto serían conocidos por su efectividad para prevenir o curar el escorbuto. Para 1795, le fue solicitado a la Marina Real Británica incluir una onza de jugo de lima en la ración diaria de cada marino; de ahí el mote en inglés de limeys.

A principios del siglo 20, los científicos aislaron la vitamina C y demostraron que este era el agente que curaba el escorbuto. La vitamina C fue sintetizada por primera vez en 1933, y cinco años más tarde se estableció su nombre oficial: ácido ascórbico. Desde entonces, los investigadores han descubierto numerosos e importantes funciones de la vitamina C relacionados con el mantenimiento de la salud.

Ahora se sabe que la vitamina C es un miembro clave del equipo de defensa antioxidante del organismo y que trabaja con los flavonoides para proteger los fluidos del organismo y las porciones acuosas de las células contra el daño de la oxidación. Está concentrada en la glándulas adrenales (responsables de nuestra respuesta ante el

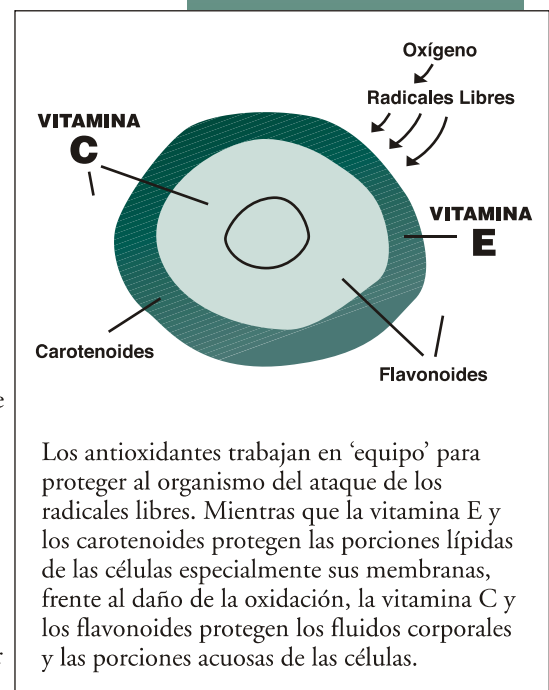
estrés), en ojos, hígado, bazo, intestino, médula ósea, páncreas, timo, riñones, áreas del cerebro y las células blancas de la sangre que configuran nuestra defensa inmune contra bacterias, virus e, inclusive, contra el cáncer.

Las dietas ricas en vitamina C están relacionadas con un menor riesgo de cataratas, cáncer, aterosclerosis e infarto - condiciones en las que el daño de la oxidación juega un papel trascendente.

MÁS ALLÁ DEL ESCORBUTO: ROLES MODERNOS DE LA VITAMINA C

El ganador del Premio Nobel Linus Pauling, quien propuso por vez primera que la vitamina C podía controlar el lloriqueo, los estornudos y hasta el cáncer, conmocionó al mundo de la ciencia con la publicación de su libro *La Vitamina C y el Resfriado Común y La Gripe*, en 1970. Desde entonces, las investigaciones han mostrado muchas funciones importantes de la vitamina C.

- Necesaria para formar **colágeno**, la principal proteína del tejido conectivo, los cartílagos y los huesos. El colágeno, que forma más de la mitad de la proteína en los humanos, le brinda a la piel su elasticidad y mantiene unidas a las células en los órganos y tejidos, como un aparejo de ladrillos.
- **Protección antioxidante** de células, lípidos, proteínas y DNA frente al daño de los radicales libres que está relacionado con cáncer, enfermedades cardiovasculares, cataratas, etc., así como deterioro en la inmunidad. Puede ayudar a proteger a las vitaminas A y E y a los ácidos grasos





- polinjurados de la oxidación.
- Necesaria para hacer **carnitina**, un agente que juega un papel crucial en el metabolismo humano.
- Necesaria para producir los neurotransmisores **epinefrina, norepinefrina y serotonina**.
- Está involucrada en la síntesis de hormonas y/o liberación de las glándulas adrenales – parte de la **respuesta ante el estrés** del organismo.
- Necesaria para la absorción, transporte y almacenamiento de **hierro**.
- Juega un papel en el metabolismo de los aminoácidos **tirosina y triptófano**.
- Juega un papel en el metabolismo de las grasas, especialmente el colesterol.
- Es requerida para tener **dientes y huesos fuertes**.
- Es requerida para tener **encías saludables**.
- Ayuda a mantener la fortaleza de los **vasos sanguíneos**, especialmente los capilares.
- Facilita la **curación de heridas**.
- **Inhíbe la formación de nitrosaminas causantes de cáncer** en el tracto digestivo.
- **Fortalece la inmunidad** al estimular la producción de anticuerpos y la actividad de las células blancas de la sangre, conocidas por su capacidad para destruir las células infectadas.
- Puede **reducir la severidad y la duración de los resfriados**.
- **Regenera la vitamina E oxidada**. Puede **reducir los requerimientos de otros nutrientes**.
- Tiene propiedades **antistamínicas**.
- Es requerida para **convertir ácido fólico (una vitamina-B) a su forma activa**.
- Es esencial para el **metabolismo normal de proteínas**.
- Puede **ayudar a la desintoxicación de drogas**.

LA VITAMINA C ES UN PODEROSO ANTIOXIDANTE SOLUBLE EN AGUA ¡Y MUCHO MÁS!

Cuando su dieta es escasa en vitamina C, cada célula de su organismo sufre. Debido a que la mayor parte del peso de nuestro cuerpo es agua y la vitamina C reside en las regiones acuosas del organismo, la vitamina C tiene una extensa área que proteger. Esta

vitamina también ayuda a regenerar nuestro principal antioxidante soluble en grasa: la vitamina E.

Los antioxidantes como la vitamina C ayudan a prevenir el daño de la oxidación. El metabolismo involucra un proceso oxidativo que puede crear radicales libres, moléculas reactivas y destructivas que tienen el potencial de dañar las células y de incrementar el riesgo de enfermedades. Otros agentes que contienen o generan radicales libres son: la luz solar, la radiación, el humo del cigarro, el smog, los metales pesados, el ozono, los solventes orgánicos, los pesticidas, los herbicidas, los aditivos alimenticios y muchas drogas.

Los antioxidantes pueden neutralizar o "liquidar" los radicales libres antes de que causen algún daño. También pueden poner un alto a las reacciones oxidativas en cadena, inhibiendo mayores daños aun después de que la oxidación ha comenzado. Pese a que los antioxidantes destruyen los radicales libres, ellos pueden ser destruidos en el proceso, así que deben ser repuestos constantemente. Si el cuerpo tiene abundantes antioxidantes, los radicales libres se mantienen cercados. Sin embargo, si el equipo de defensa antioxidante del organismo es arrollado, los radicales libres pueden dañar e inclusive destruir células.

LA VITAMINA C Y LA INMUNIDAD

¿Por qué una persona expuesta a una enfermedad cae víctima de ella, mientras otra se mantiene sana? La fortaleza del sistema inmune puede ser la diferencia, y la vitamina C es un miembro importante del equipo de nutrientes – en el que están incluidos los carotenoides, flavonoides, vitamina E y un número importante de minerales – que brinda soporte a nuestra resistencia frente a las enfermedades. La vitamina C puede impulsar la producción de anticuerpos y células blancas de la sangre que luchan contra las infecciones.^{1,2} El sistema inmune tiende a responder más rápidamente cuando las células están plenas de vitamina C. Durante una enfermedad, las reservas de vitamina C se agotan y aun con una dieta bien balanceada no es posible contar con suficientes cantidades para lograr una función corporal óptima. Diversos estudios indican que la vitamina C puede ayudar a controlar las infecciones

virales causantes de polio, herpes, herpes zóster, ampollas, neumonía, hepatitis, sarampión, encefalitis viral e influenza.³ Si bien la vitamina C no siempre puede prevenirlo de sufrir un resfriado común, sí puede reducir su duración en alrededor de un día, así como la severidad de síntomas como tos, fiebre, escalofríos y dolor de garganta.⁴

LA VITAMINA C Y EL CÁNCER

El cáncer es un grupo de alrededor de 100 enfermedades con numerosas causas, incluyendo genes desafortunados. Las influencias externas – incluyen tabaco, infecciones crónicas y una dieta deficiente – explican tres cuartas partes de todos los cánceres. Si bien una dieta pobre puede elevar el riesgo de cáncer, una buena dieta puede disminuirlo. Las frutas y los vegetales contienen vitamina C y otros nutrientes útiles; y más de 130 estudios científicos documentan sus efectos anti-cáncer.⁵ La Sociedad Americana de Cáncer recomienda consumir buena cantidad de alimentos ricos en vitamina C todos los días. Los estudios de población muestran en forma consistente, que una dieta rica en vitamina C disminuye el riesgo de cáncer. El consumo deficiente de vitamina C está asociado con un riesgo duplicado de cáncer de pecho, cérvix, esófago, pulmón, boca, páncreas, recto, colon y estómago.^{5,6,7,8}

LA VITAMINA C Y LA SALUD DEL CORAZÓN

La vitamina C puede ayudar a proteger la salud del corazón y los vasos sanguíneos. La deficiencia de vitamina C es un factor de riesgo en enfermedades de las coronarias. En un estudio reciente, los hombres con deficiencia de vitamina C eran tres veces más propensos a sufrir un ataque al corazón comparados con los hombres que no tenían esa deficiencia. Los niveles saludables de vitamina C pueden reducir a la mitad el riesgo de sufrir un infarto. Los consumos superiores a la cantidad diaria recomendada han sido relacionados con menores riesgos de muerte y enfermedades cardiovasculares¹⁰ y, de la misma manera, con un aumento del colesterol HDL ("bueno") que limpia las arterias¹¹ y con la

disminución de colesterol LDL ("malo") que obstruye las arterias,¹⁰ y de la presión arterial.¹¹

LA VITAMINA C Y LA SALUD DE LOS PULMONES

Tabaco. Debido a que los oxidantes del humo del cigarro pueden agotar la vitamina C, los fumadores tienden a presentar menores niveles de vitamina C en la sangre que los no fumadores. La Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos recomienda casi el doble de vitamina C para fumadores que para los no fumadores.

Asma. La vitamina C tiene efectos antistamínicos, y en media docena de pequeños estudios mejoró los registros respiratorios de las personas con asma.¹² En un estudio, ayudó a prevenir el asma inducido por el ejercicio.¹³

LA VITAMINA C Y LA PROTECCIÓN DE LOS OJOS

La exposición de largo plazo a la luz del sol es un factor de riesgo para desarrollar cataratas, la principal causa de ceguera en el mundo. Los radicales libres de la luz solar pueden provocar que las proteínas de los cristalinios se debiliten, se agrupen y los nublen. La vitamina C es 20 veces más concentrada en el tejido del cristalino que en la sangre.¹⁴ Según un estudio de Harvard realizado en más de 120,000 enfermeras, los suplementos de vitamina C y una dieta rica en antioxidantes pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cataratas: las mujeres que habían consumido suplementos de vitamina C durante al menos 10 años tuvieron un riesgo 45 por ciento menor de cataratas.¹⁵ Las personas que consumen menos de 125 mg de vitamina C al día tienen un riesgo cuatro veces mayor de desarrollar cataratas en comparación con aquellos que consumen más de 500 mg al día.

LA VITAMINA C Y EL EJERCICIO

¿Puede la vitamina C hacer rendir aun más su actividad física? Un consumo menor al óptimo puede favorecer debilidad muscular, menor utilización de ácidos grasos, anemia, curación deficiente de lesiones, menor poder aeróbico, fatiga muscular y nerviosa y acumulación de





ácido láctico.^{16,17} La vitamina C puede mejorar la utilización del oxígeno, la aclimatación al calor, la capacidad de trabajo y la recuperación posterior al esfuerzo.^{18,19,20}

Mientras que el ejercicio puede generar radicales libres dañinos,²¹ la vitamina C, a través de su acción antioxidante, puede disminuir sus daños. En un estudio, el estrés de la oxidación resultó mayor en los practicantes de ejercicio que no tuvieron suplementación de vitamina C, que en aquellos que sí la recibieron.²²

LA VITAMINA C Y EL ESTRÉS

La vitamina C está especialmente concentrada en las glándulas adrenales, que producen hormonas como respuesta a todo tipo de estrés: físico, mental y emocional. Los niveles normalmente altos de vitamina C en las glándulas adrenales resultan afectados cuando se producen las hormonas derivadas del estrés. Los científicos sostienen la teoría de que la vitamina C es requerida para la síntesis o liberación de estas hormonas. Mientras mayor es el estrés, mayores son también los requerimientos de vitamina C.

LA VITAMINA C Y EL EMBARAZO

El embarazo aumenta la necesidad de la mayoría de los nutrientes, incluyendo la vitamina C. La placenta transmite vitamina C de la madre al bebé y en el nacimiento los niveles de vitamina C del bebé son el doble que los de la madre. Por esta razón, las mujeres embarazadas necesitan vitamina C adicional, especialmente en el segundo y tercer trimestres. Además, las madres que amamantan pierden entre 25 y 45 mg de vitamina C cada día,²³ ya que la leche humana es rica en vitamina C.

LA VITAMINA C Y LA LONGEVIDAD

Información del la Primera Encuesta Nacional de Exámenes de Salud y Nutrición de Estados Unidos (NHANES I), demostró que las personas que frecuentemente consumen frutas y vegetales ricas en vitamina C tuvieron menores riesgos de muerte por cualquier causa, incluyendo las enfermedades cardiovasculares y cáncer.²⁴

¿CUÁNTA VITAMINA C NECESITO?

Conforme más y más investigaciones demuestran los beneficios sustanciales que representa para la salud el consumo de vitamina C en cantidades superiores a la Ingestión Diaria Recomendada (IDR), muchas personas se preguntan: "¿Cuánta vitamina C necesito?". Destacados investigadores recomiendan con frecuencia consumos diarios mucho más altos que la IDR (60 mg y 100 mg para los fumadores), con el fin de prevenir la aparición de síntomas de deficiencia en personas sanas. El Dr. Linus Pauling, por ejemplo, tomaba entre 5,000 y 18,000 mg de vitamina C todos los días ¡300 veces la cantidad diaria recomendada!. Considerando que la cantidad recomendada y el consumo del Dr. Pauling pueden estar en dos extremos opuestos, una cantidad situada en un punto medio sería lo mejor.

Más allá del IDR. Los investigadores sostienen la teoría de que el consumo diario de vitamina C de nuestros antepasados (más de 400 mg) era mucho mayor que el consumo actual. Las reservas de vitamina C en el cuerpo van de 1.5 a 2 gramos. Mientras que los humanos no pueden producir vitamina C, los animales que pueden biosintetizarla hacen el equivalente humano de entre 1 y 10 gramos al día, lo que indica que el consumo óptimo para humanos debe ser mayor que el recomendado (IDR). Así que mientras la IDR actual puede ser suficientemente alta como para prevenir el escorbuto, también puede resultar muy baja para cubrir otras necesidades básicas de salud.

Consumo óptimo diario. Una revisión de la literatura científica muestra que las poblaciones que consumen por largo plazo cantidades superiores a las indicadas por la IDR de vitamina C proveniente de alimentos y/o suplementos han reducido los riesgos de enfermedades. Diversos investigadores han sugerido recientemente aumentar el IDR a 200 mg, una cantidad que puede obtenerse fácilmente de las frutas y vegetales. Aun cuando este incremento puede ser conservador, es mejor que la IDR actual. Muchos de los nutriólogos líderes en el mundo consumen entre 500 y 1,500 mg de vitamina C cada día en sus programas personales de salud. Estos son los niveles que parecen ofrecer los mayores beneficios, de

Necesidades superiores al promedio.

Muchos factores como el tabaco, la cafeína, las enfermedades crónicas, la diabetes, etc. pueden crear necesidades de vitamina C superiores al promedio. Y ciertas poblaciones como las madres en periodo de lactancia, los niños, las personas de edad avanzada, aquellas que tienen riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares, etc. pueden también tener requerimientos de vitamina C superiores al promedio. Debido a que el humo del cigarro afecta los tejidos de vitamina C,²⁵ se recomiendan de **0.5 a 2 gramos de vitamina C diariamente** para los fumadores. Otras personas con requerimientos de vitamina C superiores al promedio incluyen quienes viven o trabajan con fumadores, omiten comidas, consumen ciertos medicamentos, sufren alergias o enfermedades, sufren heridas o lesiones menores, consumen pocas frutas vegetales o están expuestos a la contaminación o a sustancias tóxicas. La vitamina C es segura inclusive en dosis altas. Mientras que el consumo de dosis superiores a las recomendadas están apoyadas en evidencias científicas, no se aplica el mismo caso para el uso indiscriminado de vitamina C. Las dosis masivas de vitamina C puede ser dañinas para aquellas personas propensas a problemas de acumulación de hierro.

FÁCILMENTE DISPONIBLE PERO FRECUENTEMENTE OLVIDADA

A pesar de que la vitamina C se consigue fácilmente en los alimentos, la mayoría de las personas no obtienen lo suficiente. Algunas de las más ricas fuentes naturales de vitamina C son las cerezas de acerola y las rosas silvestres. Las frutas cítricas como naranjas, toronja, limones y limas, son también excelentes fuentes. Otras fuentes importantes son las fresas y otras bayas, la piña, la guayaba, la papaya, el melón cantalupo, los pimientos, el brócoli, los vegetales de hojas verdes y los jitomates.

FUENTES ALIMENTICIAS DE VITAMINA C

Alimento	Vitamina C (mg)
Acerola (1 onza)	501
Rosas Silvestres (1 onza)	441
Kiwi (2)	145
Jugo de naranja (1 taza)	105
Papaya (1 taza)	87
Fresas (1 taza)	83
Naranja (1 mediana)	82
Brócoli (1 taza)	79
Jugo de toronja, en lata (1 taza)	76
Pimiento verde o rojo (1/2)	76
Coctel de jugo de vegetales (1 taza)	67
Brócoli, cocido (1/2 taza)	63
Jugo de manzana o uva, fortificado (1 taza)	60
Melón cantalupo (1/4)	57
Coles de bruselas, cocidas (1/2 taza)	53
Toronja (1/2)	53
Limón (1)	53
Tangerinas (2)	52
Coliflor, cocido (2/3 taza)	47
Jugo de tomate (1 taza)	44
Col, en tiras (1 taza)	40
Mango (1 taza)	39
Lima (1 mediana)	37
Col rizada, cocida (2/3 taza)	35
Frambuesa (1 taza)	35
Melón dulce (1/10)	33
Camote, al horno (1)	32
Jugo de piña, en lata (1 taza)	27
Sandía (2 tazas)	27
Espinaca, cruda (1 taza)	24
Piña (1 taza)	22
Lechuga, romana (1 taza)	20
Perejil (1/4 taza)	20
Papa, al horno con cáscara (1)	19
Rábanos (7)	19
Arándanos (1 taza)	18
Jitomate (1/2 taza)	16
Salsa de tomate (1/2 taza)	16



Fuentes: USDA Handbook 8,
Florida
Departamento de Cítricos, Centro



LA DEFICIENCIA ES SIEMPRE UN RIESGO: EL "VACÍO" DE VITAMINA C

Los humanos son una de las pocas especies que no pueden producir vitamina C. Todos los animales requieren vitamina C; sin embargo, aquellos cuyos organismos no pueden biosintetizarla deben recibir un abastecimiento continuo en su dieta. La vitamina C es soluble en agua y, por ello, es imposible almacenarla por periodos largos. Además, la vitamina C, un nutriente frágil que fácilmente se oxida y es atacado por enzimas, puede ser destruido en cantidades significativas durante la cosecha, transporte, almacenamiento, procesamiento y preparación de los alimentos. Por ejemplo, la vitamina C contenida en las habichuelas verdes frescas puede deteriorarse 50 por ciento durante la semana entre la cosecha y su compra. En síntesis, su dieta puede no estar cubriendo los requerimientos de vitamina C.

¿Obtiene Usted suficiente vitamina C? Eso depende de si su principal meta es 1) prevenir síntomas de deficiencia o 2) frenar la oxidación, disminuir el daño que provocan los radicales libres y promover la salud óptima. La mayoría de nosotros no obtenemos la cantidad de vitamina C que necesitamos cada día para prevenir aun deficiencias menores. Y si no estamos obteniendo suficiente vitamina C para cumplir el objetivo número uno, seguramente tampoco estamos obteniendo suficiente para alcanzar el objetivo número dos. Considere que:

- El 59 por ciento de los estadounidenses no consume la cantidad recomendada de vitamina C. Y eso no es muy alentador si tomamos en cuenta que ¡solamente se requiere una naranja al día para obtener esa cantidad!
- El consumo de frutas y vegetales –las fuentes más ricas de vitamina C– está a la baja: cerca de la mitad de los estadounidenses no come frutas y un tercio no come vegetales ningún día.²⁸

LA DIFERENCIA GNLD EN SUPLEMENTACIÓN DE VITAMINA C

GNLD le ofrece dos excelentes alternativas para ayudarlo a cubrir el "vacío" de vitamina C y asegurar que sus necesidades dietéticas sean satisfechas:

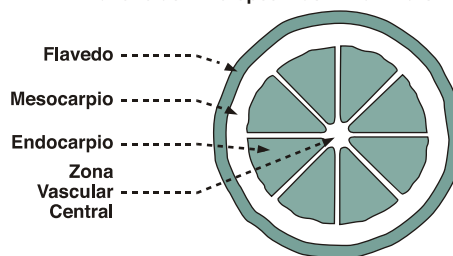
Super C, para una liberación prolongada de más de seis horas y **All-C**, la opción masticable. Todos nuestros productos le ofrecen vitamina C de alta potencia y alta pureza, además de factores relacionados con vitamina C provenientes de naranjas, limones y toronja. All-C también contiene rosas silvestres y cerezas de acerola, ¡las fuentes más ricas de vitamina C que hay en la naturaleza!

LA DIFERENCIA # 1 DE GNLD: FUENTES DE ALIMENTO ENTERO

En la naturaleza, la vitamina C no existe en forma aislada. Se encuentra en frutas y vegetales con bioflavonoides, proteínas, carbohidratos y otros factores que trabajan conjuntamente para mejorar la biodisponibilidad de la vitamina C. Todos los suplementos de vitamina C de GNLD ofrecen nuestro exclusivo **Concentrado Neo-Plex** con jugo, vitamina C, flavedo, mesocarpio, endocarpio, protopectinas, bioflavonoides y otros factores naturales, ¡prácticamente todo derivado de naranjas enteras con excepción del agua! Al presentar la vitamina C en un contexto natural y biocompatible, el Concentrado Neo-Plex ayuda a su organismo a absorber y utilizar mejor la vitamina C.

CONSTITUYENTES QUÍMICOS DE LOS CÍTRICOS ENTEROS

Flavonoide • Protopectinas • Vitamina C



Flavonoides Estos potentes antioxidantes por derecho propio, mejoran la biodisponibilidad de la vitamina C, pero son tradicionalmente removidos de los jugos de frutas debido a su sabor amargo. Un importante estudio publicado en *American Journal of Clinical Nutrition* (Publicación Americana de Nutrición Clínica) demostró que la vitamina C de un extracto cítrico – que incluía flavonoides que están presentes en forma natural en las frutas – fue 35 por ciento mejor absorbido que la vitamina C sintética.²⁹

Nuestras fórmulas de vitamina C contienen **vitamina C de alta potencia y alta pureza**, así como factores relacionados como el **complejo de bioflavonoides de limón**, hesperidina (un flavonoide de toronja) y rutina (un flavonoide del alforfón) para lograr una máxima biocompatibilidad. Las tabletas masticables de All-C también contienen flavonoides de **rosas silvestres y cerezas de acerola**.

LA DIFERENCIA # 2 DE GNLD: POTENCIA GARANTIZADA

Debido a que la vitamina C es tan frágil, nosotros fabricamos nuestros productos con entre 10 y 20 por ciento más vitamina C que la cantidad indicada en la etiqueta, con el fin de asegurar una potencia completa durante la vigencia garantizada.

LA DIFERENCIA # 3 DE GNLD: VARIEDAD DE OPCIONES DE SUPLEMENTACIÓN

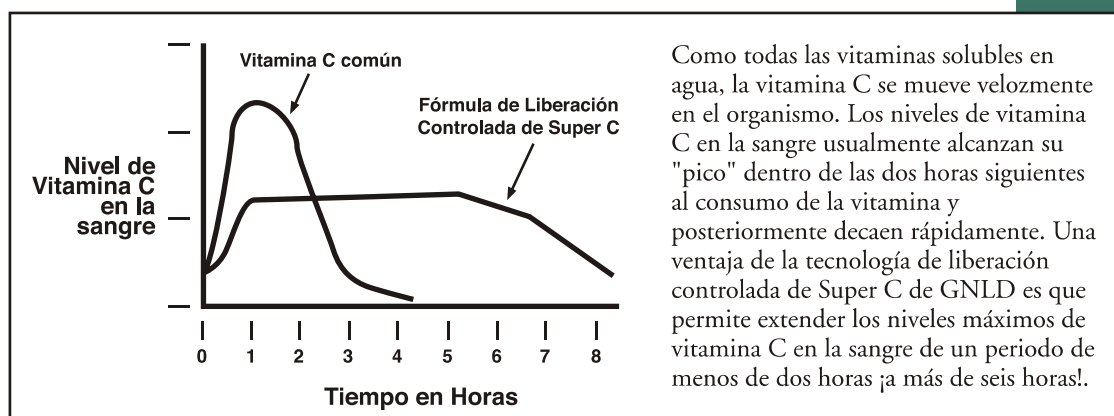
GNLD le brinda la poderosa protección antioxidante de la vitamina C en dos grandiosas fórmulas: las tabletas masticables con sabor a cereza y las tabletas de Super C. Cada producto le ofrece un nivel diferente de potencia, de tal forma que Usted puede elegir el que mejor satisfaga sus necesidades; o bien, combinar los productos para alcanzar mayores objetivos en lo que a vitamina C se refiere.

All-C



El delicioso All-C con sabor a cereza es una excelente opción para los niños o para cualquier persona que prefiera tabletas masticables. Usted puede consumirlas durante el día para mantener niveles altos de vitamina C, o tomar una tableta cuando desee obtener el valor vitamínico de 4 naranjas pequeñas.

- **Masticable con delicioso sabor a cereza.**
- **Potente.** Cada tableta de 200 mg ofrece la vitamina C equivalente a 4 naranjas pequeñas.
- **Concentrado Neo-Plex.** Proveniente casi en su totalidad de naranjas enteras, con excepción del agua – jugo, vitamina C, flavedo, mesocarpio, endocarpio, protopectinas, bioflavonoides y otros factores presentes en la naturaleza – para mejorar la absorción y utilización de vitamina C.
- **Otros bioflavonoides de alimento entero.** Rutina del alforfón, hesperidina de la toronja y complejo de bioflavonoides de limón.
- **Las rosas silvestres y cerezas de acerola** le brindan bioflavonoides y vitamina C natural adicional.



Como todas las vitaminas solubles en agua, la vitamina C se mueve velozmente en el organismo. Los niveles de vitamina C en la sangre usualmente alcanzan su "pico" dentro de las dos horas siguientes al consumo de la vitamina y posteriormente decaen rápidamente. Una ventaja de la tecnología de liberación controlada de Super C de GNLD es que permite extender los niveles máximos de vitamina C en la sangre de un periodo de menos de dos horas ¡a más de seis horas!



SUPER-C



La fórmula de tecnología avanzada de Super C permite una liberación controlada de vitamina C por seis horas o más. Super C le brinda más vitamina C que 8 naranjas pequeñas en una tableta conveniente, fácil de digerir.

■ **La exclusiva formulación de Super C concebida por el Consejo de Asesoría Científica** mantiene una liberación controlada de nutrientes por seis horas o más.

■ **Alta potencia.** 300 mg de vitamina C por tableta.

■ **Concentrado Neo-Plex.** Proveniente casi en su totalidad de naranjas enteras, con excepción del agua – jugo, vitamina C, flavedo, mesocarpio, endocarpio, protopectinas, bioflavonoides y otros factores presentes en la naturaleza – para mejorar la absorción y utilización de vitamina C.

■ **Otros bioflavonoides de alimento entero.** Rutina del alforfón, hesperidina de la toronja y complejo de bioflavonoides de limón.

REFERENCIAS

- [1] Cameron, E. Pauling, L., and Leibovitz, B. Ascorbic Acid and Cancer: A Review. *Cancer Res.* 39: 663-681, 1979.
- [2] Cameron, E. and Pauling, L. The Orthomolecular Treatment of Cancer. I. The Role of Ascorbic Acid in Host Resistance. *Chem.-Biol. Interactions* 9:273-283, 1974.
- [3] Jariwalla, R. J., and Harakeh, S. Mechanisms Underlying the Action of Vitamin C in Viral and Immunodeficiency disease. In: *Vitamin C in Health and Disease*. Packer, L., and Fuchs, J., eds. Marcel Dekker, Inc., New York, 1997, pp. 309-322.
- [4] Hemilä, H., and Herman, Z. S. Vitamin C and the Common Cold: A Retrospective Analysis of Chalmers' Review. *J. Am. Coll. Nutr.* 14:116-123, 1995.
- [5] Block, G., Patterson, B. and Subar, A. Fruit, Vegetables, and Cancer Prevention: A Review of the Epidemiological Evidence. *Nutrition and Cancer* 18:1 (29), 1992.
- [6] You, W.C., Chang, Y.S., Ershow, A.G., et al. Diet and High Risk of Stomach Cancer in Shandong, China. *Cancer Res.* 48:3518-3523, 1998.
- [7] Kolonel, L.N., Nomura, A.M.Y., Hirohata, T., et al. Association of Diet and Place of Birth with Stomach Cancer Incidence in Hawaii Japanese and Caucasians. *Am. J. Clin. Nutr.* 34: 2478-85, 1981.
- [8] Wassertheil-Smoller, S., Romney, S.L., Wylie-Rosett, J., et al. Dietary Vitamin C and uterine Cervical Dysplasia. *Am. J. Epidemiol.* 114: 714-724, 1981.
- [9] Bolton-Smith, C., Woodward, M., Casey, C., et al. Dietary Antioxidant Vitamins and Odds Ratios (OR) for Coronary Heart Disease. *FASEB J.* 5:A715, 1991.
- [10] Bendich, A., and Langseth, L. The Health Effects of Vitamin C Supplementation: A Review. *J. Am. Coll. Nutr.* 14:124-136, 1995.
- [11] Feldman, E.B., Gold, S., Greene, J., et al. Ascorbic Acid Supplements and Blood Pressure. A Four-week Pilot Study. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 669:342-344, 1992.
- [12] Hatch, G.E. Vitamin C and Asthma. In: *Vitamin C in Health and Disease*, Packer, L., and Fuchs, J., eds. Marcel Dekker, Inc., New York, 1997, pp. 279-294.
- [13] Cohen, H.A., Neuman, I., and Nahum, H. Blocking Effect of Vitamin C in Exercise-induced Asthma. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 151:367-370, 1997.
- [14] Sauberlich, H.E. Pharmacology of Vitamin C. *Annu. Rev. Nutr.* 14:371-391, 1994.
- [15] Hankinson, S.E., Stampfer, M.J., Seddon, J.M., et al. Nutrient intake and Cataract Extraction in Women: A Prospective Study. *BMJ* 305:335-339, 1992.
- [16] Archdeacon, J.W., and Murlin, J.R. The Effects of Thiamin Depletion and Restoration of Muscular Efficiency and Endurance. *J. Nutr.* 28:241, 1944.
- [17] van der Beek, E.J., van Dokkum, W., Schrijver, J., Wedel, M., Gaillard, A. W.K., Wesstra, A., van der Weerd, H., and Hermus, R.J.J. Thiamin, Riboflavin, and Vitamins B-6 and C: Impact of Combined Restricted Intake on Functional Performance in Man. *Am. J. Clin. Nutr.* 48:1451, 1988.
- [18] Brooks, G.A., and Fahey, T.D. *Fundamentals of Human Performance*. Macmillan Publishing Company, New York, 1987, page 342.
- [19] Keith, R.E. Vitamins and Physical Activity. *Nutrition in Exercise and Sport*, 2nd Ed. Wolinsky, I., and Hickson, Jr., J.F., eds., CRC Press, Boca Raton, 1994, pp. 159-183.
- [20] Brouns, F., and Saris, W. How Vitamins Affect Perf. *J. Sports Med. and Phys. Fit* 29:400-404, 1989.
- [21] Somani, S.M., and Arroyo, C.M. Exercise Training Generates Ascorbate Free Radical in Rat Heart. *Indian J. Physiol. Pharmacol.* 39:323-329, 1995.
- [22] Alessio, H.M., Goldfarb, A.H., and Cao, G. Exercise-induced Oxidative Stress Before and After Vitamin C Supplementation. *Int. J. Sport Nutr.* 7:1-9, 1997.
- [23] Ensminger, A.H., Ensminger, M.E., Konlande, J.E., and Robson, J.R.K. *Vitamin C. In: The Concise Encyclopedia of Foods & Nutrition*. CRC Press, Boca Raton, 1995, pp. 1084-1091.
- [24] Enstrom, J.E., Kanim, L.E., and Klein, M.A. Vitamin C Uptake and Mortality among a Sample of the United States Population. *Epidemiology* 3:194-200, 1992.
- [25] Chow, C.K., Thacker, R.R., Changchit, C., et al. Lower Levels of Vitamin C and Carotens in Plasma of Cigarette Smokers. *J. Am. Coll. Nutr.* 5:305-12, 1986.
- [26] Ensminger, A.H., Ensminger, M.E., Konlande, J.E., and Robson, J.R.K. *Food Compositions*. In: *The Concise Encyclopedia of Foods & Nutrition*, CRC Press, Boca Raton, 1995, pp. 428-429.