

**Herschrijven in het Nederlands van een brochuretekst voor de Laboratoires Olinat.**

3 pagina's

<p><b>Qu'est-ce que la vitamine C ?</b></p> <p>La vitamine C est une substance indispensable à la vie (elle est dite essentielle). Son absence dans le régime alimentaire provoque une affection : le scorbut.</p> <p>La vitamine C n'est pas produite par notre corps, il doit la trouver dans l'alimentation pour assurer son bon fonctionnement. Le besoin journalier est estimé à 60 mg par jour.</p>	<p><b>Wat is vitamine C?</b></p> <p>Vitamine C is een onmisbaar bestanddeel van het leven (een zogenaamd 'essentieel' molecule). Zijn afwezigheid in het voedingspatroon uit zich als de aandoening die 'scheurbuik' heet. Ons lichaam kan zelf geen vitamine C aanmaken. Voor zijn functioneren is het afhankelijk van wat het in de voeding aantreft. De dagelijkse behoefte wordt geschat op ongeveer 60 mg.</p>
<p><b>Où trouver la vitamine C ?</b></p> <p>Elle provient de deux sources :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soit d'une alimentation très équilibrée, particulièrement en fruits et légumes crus.</li> <li>- Soit dans les compléments alimentaires, tel l'Acérola 700</li> </ul> <p>Il est cependant difficile de promouvoir une nutrition rationnelle lorsque l'on constate les modes alimentaires actuelles (restauration rapide riche en graisses et en sucres rapides...)</p> <p>Un apport d'au moins 5 fruits crus par jour ou leur équivalent en légumes crus apporte la quantité journalière recommandée de 60 mg de Vitamine C. Qui peut se vanter d'un tel exploit ? De plus, quelle quantité ingérer lorsque les réserves sont diminuées ?</p>	<p><b>Waar vindt men vitamine C?</b></p> <p>Er zijn 2 vitamine C-bronnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• een evenwichtige voeding, voornamelijk rijk aan fruit en rauwe groenten;</li> <li>• een voedingssupplement zoals Acérola 700.</li> </ul> <p>De promotie van een evenwichtige voeding is nochtans niet evident met onze huidige voedingsgewoonten (zoals vetrijk 'fast food' en snelle suikers).</p> <p>Voor de aanbevolen dagelijkse dosis van 60 mg hebt u 5 stukken vers fruit nodig, of het equivalent daarvan in rauwe groenten. Wie kan er prat gaan op een dergelijke prestatie? Meer nog: welke hoeveelheden heeft men nodig als de reserves klein zijn?</p>
<p><b>Rôle de la vitamine C</b></p> <p>La vitamine C est largement utilisée pour une multitude de fonctions. Son rôle principal est celui d'un anti-oxydant : elle combat et inactive les radicaux libres : substances très agressives produites par certaines réactions du corps, qui endommagent nos cellules et sont à l'origine de diverses affections dégénératives. Les circonstances dans lesquelles ces radicaux libres sont produits sont : irritation des tissus, réaction inflammatoire etc....</p> <p>La vitamine C aide nos systèmes de défense contre les agressions microbiennes et virales, diminue la sensibilité de l'organisme à l'histamine (Substance présente dans la réaction allergique), améliore l'absorption du Fer, combat la fatigue et accélère la cicatrisation.</p>	<p><b>Wat is de rol van vitamine C?</b></p> <p>Het gebruik van vitamine C is wijd verbreid voor een veelheid van functies. Vitamine C is in de eerste plaats een antioxidans, dat vrije radicalen bestrijdt en inactiveert. Dat zijn agressieve moleculen die ontstaan bij bepaalde lichaamsreacties, zoals weefselirritatie en ontstekingsreacties. Vrije radicalen beschadigen onze cellen en liggen aan de oorsprong van diverse degeneratieve aandoeningen.</p> <p>Vitamine C helpt ons verdedigingsmechanisme tegen aanvallen van bacteriën en virussen. Vitamine C verlaagt de gevoeligheid tegenover histamine, een substantie die vrijgezet wordt bij allergische reacties. En verhoogt de ijzeropname, bestrijdt vermoeidheid en versnelt de wondheling.</p>
<p><b>Qui a besoin de vitamine C ?</b></p> <p>Chacun d'entre nous ! Cependant certaines circonstances ou certains états nécessitent des apports accrus. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fumeurs</li> </ul>	<p><b>Wie heeft vitamine C nodig?</b></p> <p>Ieder van ons heeft vitamine C nodig! De behoeften nemen zelfs nog toe in bepaalde omstandigheden, zoals bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rokers</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sportifs</li> <li>• Les personnes sujettes au stress</li> <li>• Les femmes enceintes, de même que les mamans qui allaitent</li> <li>• Les personnes âgées sédentaires</li> <li>- Les femmes sous pilule contraceptive</li> <li>- Les personnes sous médication lourde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportlui</li> <li>• personen onder stress</li> <li>• zwangere vrouwen en zij die borstvoeding geven</li> <li>• vrouwen die de anticonceptieve pil nemen</li> <li>• ouderen met gebrek aan lichaamsbeweging</li> <li>• patiënten onder zware medicatie</li> </ul>
<p><b>Naturelle ou synthétique : Où est la différence ?</b></p> <p>Les deux formes sont efficaces, mais différent du point de vue tolérance et résorption, comme nous le verrons plus loin.</p> <p>1. Vitamine C Synthétique La molécule a été re-synthétisée chimiquement).</p> <p>2. Vitamine C Naturelle (via l'extraction douce, non dénaturante à partir d'un fruit). En effet, la Vitamine C est détruite par la chaleur, les sels métallique, la lumière...</p> <p>L'Acérola est environ 30 fois plus riche en vitamine C que le citron ! (Fruit dans lequel, en 1912, la vitamine C a été découverte).</p> <p>Elle ne présente cependant pas d'acidité indésirable, on dit que son pH est neutre. L'Acérola est naturellement riche en bioflavonoïdes, famille de molécules actives reconnues comme anti-oxydants. Pour parfaire la formule, les Laboratoires Olinat y ont ajouté de l'héspéridine, extrait naturel de pulpe d'orange, bioflavonoïde puissant dont l'action est complémentaire de l'action de la vitamine C et des bioflavonoïdes de l'Acérola.</p>	<p><b>Wat is het verschil tussen natuurlijke of synthetische vitamine C?</b></p> <p>Beide vormen van vitamine C zijn doeltreffend, maar verschillen in tolerantie en absorptie (zie verder).</p> <p>1. Synthetische vitamine C De molecule werd op chemische wijze nagemaakt.</p> <p>2. Natuurlijke vitamine C De molecule wordt door zachte extractie, zonder denaturatie, bekomen uit vruchten. Verhitting, metaalzouten en licht vernietigen immers vitamine C ...</p> <p>De Acerolakers is ongeveer 30 maal rijker aan vitamine C dan de citroen, waarin vitamine C in 1912 ontdekt werd.</p> <p>Nochtans vertoont zij geen ongewenst zuurgehalte: men noemt dit 'pH-neutraal'. De Acerola is van nature rijk aan bioflavonoïden, een familie van actieve moleculen met erkende antioxidatieve werking. Om de formule te vervolmaken, voegden de laboratoria Olinat er hesperidine aan toe, een natuurlijk extract uit sinaasappelpulp. Dat is een krachtig bioflavonoïde waarvan de werking die van het vitamine C en van de Acerola-bioflavonoïden aanvult.</p>
<p><b>Technique exclusive d'obtention du principe actif de l'Acérola</b></p> <p>Le principe actif Acérola est d'abord obtenu par extraction du jus de la cerise Acérola. Durant l'extraction, un extrait de maïs appelé malto-dextrine y est ajouté. Il enrobe le principe actif, avec pour résultat un effet « retard » ; c'est-à-dire une libération lente et progressive de la vitamine C dans l'organisme. Contrairement à l'Acérola, la vitamine C synthétique présentera une absorption immédiate, mais accompagnée d'une élimination beaucoup plus rapide. (voir graphique)</p> <p>La forme « retard » est obtenue grâce à un procédé exclusif de séchage rapide sans chauffage appelé « zéodratation ». Cette opération consiste à passer rapidement le jus d'Acérola sur des pierres spéciales (pierres de lave) qui, grâce à leur structure, vont absorber instantanément le surplus liquide inutile, ne contenant aucun principe actif, ne laissant</p>	<p><b>Exlusieve techniek voor het isoleren van het actieve bestanddeel uit Acérola</b></p> <p>Het actieve bestanddeel van Acerola wordt bekomen door extractie uit het sap van de Acerolakers. Tijdens dit proces voegt men maltodextrine toe, een natuurlijk maïsextract. Dat omhult het actieve bestanddeel en zorgt voor een uitgesteld effect met een trage en progressieve vitamine C-vrijzetting in het lichaam. Synthetische vitamine C wordt, in tegenstelling met Acerola, onmiddellijk geabsorbeerd en ook weer sneller geëlimineerd (zie de grafiek).</p> <p>De 'retard'-formule wordt bekomen door een exclusief procédé van snelle droging zonder verwarming. Tijdens dit proces, dat 'zeodratatie' wordt genoemd, loopt het Acerolasap over lavastenen. Die absorberen dankzij hun structuur onmiddellijk het teveel aan vloeistof dat geen actief bestanddeel bevat en dus overmatig is. Er blijft een geconcentreerd</p>

<p>qu'une poudre concentrée d'actif parfaitement naturel, gardant tout son potentiel et n'ayant subi aucune transformation moléculaire.</p> <p>Le corps « reconnaît » la vitamine C qui lui convient le mieux ! Qu'elle soit synthétique ou naturelle, la vitamine C existe sous deux formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La forme « D » (pour « dextrogyre) qui signifie « droite »</li> <li>• La forme « L » (pour « lévogyre ») qui signifie « gauche »</li> </ul> <p>L'organisme assimile la forme « L » alors qu'il élimine la forme « D » sans en tirer aucun bénéfice.</p>	<p>poeder van actief product achter dat geheel natuurlijk en rijk aan actieve stoffen is, en geen moleculaire transformatie onderging.</p> <p>Het lichaam 'herkent' de vitamine C die het meest geschikt is! Zowel synthetische als natuurlijke vitamine C komt voor in 2 vormen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de D-vorm (Dextrogyr of rechtsdraaiend)</li> <li>• de L-vorm (Levogyr of linksdraaiend)</li> </ul> <p>Het lichaam assimileert de L-vorm, maar scheidt de D-vorm uit zonder er gebruik van te kunnen maken.</p>
<p><b>De quoi se composent les Vitamines C ?</b></p> <p>La Vitamine C synthétique Les vitamines C synthétiques sont préparée à base d'acide ascorbique . Comme son nom l'indique, cette substance est un acide puissant qui doit être neutralisé par un anti-acide afin d'éviter un effet indésirable bien connu, l'irritation gastrique.</p> <p>Pourquoi La Vitamine C naturelle Acérola ? La Vitamine C naturelle des Laboratoires Olinat est extraite d'une cerise de la Barbade, appelée Acérola. (nom scientifique Malpigia Glabra.)</p>	<p><b>Hoe zijn de vitamines C samengesteld?</b></p> <p>Synthetische vitamine C De synthetische vitamines C worden bereid op basis van ascorbinezuur. Uit zijn naam kan u afleiden dat dit een krachtig zuur is, dat moet geneutraliseerd worden door een anti-acidum. Zo wordt een gekende bijwerking, met name maagirritatie, vermeden.</p> <p>Waarom de natuurlijke Acérola vitamine C ? Natuurlijke vitamine C van de laboratoria Olinat wordt geëxtraheerd uit de Barbadoskers, ook 'Acerola' genoemd. (Haar wetenschappelijk naam luidt: 'Malpigia glabra'.)</p>
<p><b>Contre-indications – Effets secondaires</b></p> <p>La vitamine C ne présente aucune contre-indication, ni effet secondaire, même prise à dose importante. Les seules manifestations connues sont une acidité gastrique importante pour la vitamine C synthétique et une possible diarrhée pour la vitamine C naturelle. La vitamine C est l'un des très rares produits à rester atoxique, même pris en quantité importante.</p>	<p><b>Wanneer is vitamine C tegenaangewezen en wat zijn de bijwerkingen?</b></p> <p>Vitamine C kent geen contra-indicaties of bijwerkingen. Overdadig gebruik van vitamine C kan zich hoogstens uiten met ernstig maagzuur voor de synthetische vorm en mogelijk diarree voor de natuurlijke vorm. Dat maakt vitamine C tot een van die zeldzame moleculen die niet toxisch worden, zelfs niet bij aanzienlijke doses.</p>
<p><b>Caractéristiques de la Vitamine C</b></p> <p>Analyse nutritionnelle : Protides (teneur en azote) 0.1% - Glucides 0.45% - Lipides 0.2% - Fibres alimentaires 8.8% Pour 100 g. 224 Kcal/955 kJ</p> <p>Acérola 700 ne contient pas de gluten, pas de lactose ni de sucre ajouté. Elle convient donc parfaitement aux personnes diabétiques.</p> <p>Ingrédients Acérola naturel 700 mg, sodium ascorbate, hespéridine, (bioflavonoïde), arômes naturels, saccharinate sodique, cellulose microcristalline, silice colloïdale, stéarate de magnésium.</p>	<p><b>Wat zijn de karakteristieken van Acérola 700?</b></p> <p>Voedingswaarde Proteïnen (stikstofgehalte) 0,1%, gluciden 0,45% - Lipiden 0,2% - Voedingsvezels 8,8%. Per 100 gram: 224 kcal (955 kJ).</p> <p>Acerola bevat geen gluten, lactose of toegevoegde suiker. Dat maakt haar perfect geschikt voor diabetici.</p> <p>Bestanddelen Natuurlijke Acerola 700 mg, natriumascorbaat, hesperidine (bioflavonoïde), natuurlijke aroma's, natriumsaccharinaat, microkristallijn cellulose, colloïdaal silicium en magnesiumstearaat.</p>