

# Herboplanet®

## HERBOSOL C PLUS

**NOTE SULLA PIANTA:** La **ROSA CANINA** (*Rosa di macchia*), chiamata anche *Rosa selvatica*, contiene Vitamina C, pectine, tannini, acidi organici, carotenoidi (*rubixantina, licopina e  $\beta$ -carotene*), tracce di antociani e flavonoidi. È la specie di rosa spontanea più comune in Italia, molto frequente nelle siepi e ai margini dei boschi. La Rosa canina fiorisce da maggio a luglio e la maturazione delle bacche si ha durante i mesi di ottobre e novembre. La pianta simboleggia l'indipendenza e si pensa che la corona di spine che cingeva la fronte di Gesù sia stata realizzata con i rami della Rosa canina, rami irti di spine. I frutti, bacche di forma ovoidale che vanno dal colore giallo al rosso intenso, sono chiamati "cinorodi" e sono la **principale fonte naturale del complesso vitaminico C, costituito dal fattore C1 (acido ascorbico) unitamente al fattore C2 (pentaidrossi-3-flavanolo), entrambi necessari per svolgere l'azione antiossidante ed immunomodulante. Fortifica l'organismo contro l'influenza ed il raffreddore, migliora l'assimilazione del ferro e del calcio, combatte i radicali liberi, fortifica le pareti delle arterie e dei vasi capillari.** La vitamina C appartiene al gruppo delle vitamine cosiddette idrosolubili, quelle cioè che non possono essere accumulate nell'organismo, ma devono essere regolarmente assunte attraverso l'alimentazione. Questa vitamina sta alla base di numerose altre importanti funzioni biologiche, essenziali per il benessere dell'intero organismo: **aiuta a mantenerci in salute grazie alla sua potente azione antiossidante, ci protegge dall'aggressione dei radicali liberi e previene l'invecchiamento cellulare.** La Vitamina C **contribuisce alla produzione di collagene che costituisce la struttura di tutti i tessuti del corpo** (muscoli, epidermide, vasi sanguigni, ossa, cartilagini, denti) **e necessario per le loro normali funzioni.** È indispensabile per mantenere sani i tessuti connettivi, da un lato, e fondamentale nel processo di riparazione degli stessi, dall'altro. È proprio la presenza e la buona concentrazione di collagene, proteina strutturale sintetizzata grazie alla Vitamina C, che permette la formazione dei tessuti connettivi. La carenza di questa vitamina provoca l'insorgenza dello scorbuto, una patologia, in passato, molto diffusa tra i marinai che vivendo sulle navi non si cibavano di cibi freschi per mesi e mesi. I sintomi dello scorbuto sono una condizione di apatia, anemia e inappetenza a cui fanno seguito altri segnali come sanguinamento delle gengive, caduta dei denti, dolori muscolari ed emorragie sottocutanee. La vitamina C, inoltre, **facilita l'assorbimento del ferro, contribuendo alla sintesi dell'emoglobina e alla produzione di globuli rossi, procedimenti utili in caso di anemia e nel ridurre la stanchezza e l'affaticamento muscolare.** Un test clinico in doppio cieco effettuato su 463 studenti, per studiare l'effetto della vitamina C in dosaggio elevato (1000 mg per 3 volte al giorno) nella prevenzione e nell'alleviare i sintomi del raffreddore e dell'influenza ha evidenziato che sia che venga somministrata prima che dopo la comparsa dei sintomi del raffreddore e dell'influenza allevia e previene i sintomi nella popolazione test rispetto al gruppo di controllo.<sup>(1)</sup> Un altro studio randomizzato e controllato di 5 anni suggerisce che l'integrazione di 500 mg di vitamina C riduce significativamente la frequenza del raffreddore comune.<sup>(2)</sup> Un ulteriore test clinico del 2016 ha dimostrato, per la prima volta, che una bassa concentrazione di Vitamina C è collegata ad una riduzione delle prestazioni fisiche e ad un aumento dello stress ossidativo.<sup>(3)</sup>

### BIBLIOGRAFIA:

- 1). Clinical Trial J Manipulative Physiol Ther . 1999 Oct;22(8):530-3. doi: 10.1016/s0161-4754(99)70005-9. The Effectiveness of Vitamin C in Preventing and Relieving the

Symptoms of Virus-Induced Respiratory Infections H C Gorton, K Jarvis

2). Randomized Controlled Trial Eur J Clin Nutr . 2006 Jan;60(1):9-17. doi:

10.1038/sj.ejcn.1602261. Effect of Vitamin C on Common Cold: Randomized Controlled Trial S

Sasazuki 1, S Sasaki, Y Tsubono, S Okubo, M Hayashi, S Tsugane

3). Randomized Controlled Trial Eur J Nutr . 2016 Feb;55(1):45-53. doi:

10.1007/s00394-014-0821-x. Epub 2014 Dec 20. Low Vitamin C Values Are Linked With Decreased

Physical Performance and Increased Oxidative Stress: Reversal by Vitamin C Supplementation

Vassilis Paschalis 1 2, Anastasios A Theodorou 2, Antonios Kyparos 3, Konstantina Dipla 3, Andreas

Zafeiridis 3, George Panayiotou 2, Ioannis S Vrabas 3, Michalis G Nikolaidis 4

4). Meta-Analysis Eur J Clin Pharmacol . 2019 marzo; 75 (3): 303-311. doi: 10.1007 / s

00228-018-2601-7. Epub 2018 21 novembre. Efficacia della vitamina C per la prevenzione e il

trattamento delle infezioni del tratto respiratorio superiore. Una meta-analisi nei bambini Philippe

Vorilhon 1 2 3, Bastien Arpajou 4, H el ene Vaillant Roussel 4 5 6,  tienne Merlin 7 8, Bruno

Pereira 9, Aur lie Cabaillet 4 10

5). Review Med Monatsschr Pharm . 2009 Feb;32(2):49-54; quiz 55-6. [Vitamin C and Immune

Function] [Article in German] Alexander Str hle 1, Andreas Hahn

#### **SITOGRAFIA:**

<https://www.riza.it>

<https://www.humanitas.it/enciclopedia/vitamine/vitamina-c-acido-ascorbico>

**Avvertenze:** Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Non superare la dose giornaliera consigliata. Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. L'uso del prodotto   sconsigliato in caso di allergia presunta o accertata verso uno dei suoi componenti. Conservare in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce. La data di scadenza si riferisce al prodotto in confezione integra e correttamente conservato.

Le informazioni contenute all'interno di questo file non possono e non intendono porsi in alternativa alla diagnosi e/o alla terapia che sono e rimangono di stretta competenza medica. Il fine della presente applicazione  , infatti, quello di fornire una fonte di consultazione di alcuni integratori alimentari regolarmente notificati presso il Ministero della Salute, senza volont  alcuna di sostituirsi al medico che rimane il referente fondamentale a cui rivolgersi per affrontare i problemi riguardanti la salute personale.