

5 GRANDES BENEFICIOS DE LA VITAMINA C

Tu cuerpo lo agradecerá

MEJORA LA SALUD ÓSEA

repara y mantiene el cartilago, los huesos y los dientes

ES ANTIOXIDANTE

previene enfermedades

ayuda a prevenir enfermedades degenerativas como el Alzheimer y la arterioesclerosis, al igual que la prevención de la mutación celular que causa el cáncer.

ES CICATRIZANTE

Es indispensable a la hora de sanar heridas y formar tejido que ayuda a cicatrizar

MEJORA LA SALUD CARDIACA

Previene Enfermedades al corazón

Previene las enfermedades cardiacas ya que el ácido ascórbico disminuye el colesterol lo que evita que la grasa se adhiera a los vasos sanguíneos, reduciendo la posibilidad de sufrir infartos. De igual manera, ayuda a la absorción de hierro.

MEJORA EL SISTEMA INMUNITARIO

Ayuda en los resfriados

Consumir vitamina C no reduce el riesgo de resfriarte, pero los resfriados puedes ser más cortos o con síntomas muy leves. Por otro lado al combinar la vitamina C con Zinc se forma una dupla que previene los resfriados comunes y disminuye los síntomas y duración de los mismos, ya que los dos contienen altos niveles inmunológicos y antioxidantes.