

# Vitamine C Checklist

## Meer behoefte aan Vitamine C bij:

- stress (adrenaline vraagt meer)
- rokers en passieve rokers
- zwangere vrouwen/borstvoeding
- mensen met (infectie)ziekten
- luchtwegaandoeningen
- hart- en vaatziekten
- oogaandoeningen
- allergieën
- te veel alcohol
- psychische aandoeningen
- huidproblemen
- diabetes mellitus
- vruchtbaarheidsproblemen
- regelmatig ziek of verkouden
- gebitsproblemen, tanden en tandvlees

Let op! Deze test is absoluut niet bedoeld als diagnose middel.

# Vitamine C Checklist

- versterkt immuunsysteem
- goed voor zenuwstelsel
- maakt energie vrij, bij afvallen
- vult anti-oxidanten aan
- gezonde botten en kraakbeen
- sterk bindweefsel (ook voor bloedvaten)
- bevordert de opname van ijzer
- neutraliseert gifstoffen
- ruimt vrije radicalen op
- ondersteund bij detoxen/ontgiften