



[Inicio \(https://homelifestyle.es\)](https://homelifestyle.es) >

[Belleza](#)

[\(https://homelifestyle.es/category/belleza/\)](https://homelifestyle.es/category/belleza/)

## Vitamina C, fortalece tu sistema inmunológico

👤 [homelifestyle](#)

(<https://homelifestyle.es/author/homelifestyle/>)

🕒 diciembre 14, 2023

📌 [Belleza \(https://homelifestyle.es/category/belleza/\)](https://homelifestyle.es/category/belleza/),  
[Complementos \(https://homelifestyle.es/category/complementos-2/\)](https://homelifestyle.es/category/complementos-2/),  
[Salud \(https://homelifestyle.es/category/salud/\)](https://homelifestyle.es/category/salud/)

La vitamina C, conocida por su papel crucial en la salud y el bienestar, es mucho más que una simple vitamina. Es una potente herramienta para fortalecer el sistema inmunológico y promover la salud en general.

### Propiedades vitales de la Vitamina C

La vitamina C es un antioxidante poderoso que combate los radicales libres y protege a las células de los daños. Además, ayuda a acelerar la cicatrización de heridas y a mantener la salud de las encías.

### Beneficios en tu rutina diaria

Incluir la vitamina C en tu rutina diaria puede resultar beneficioso por múltiples motivos:

1. Fortalece tu sistema inmunológico para protegerte de enfermedades.
2. Produce colágeno, lo que mejora la salud de la piel, contribuyendo a una apariencia radiante.
3. Facilita la absorción de hierro en el cuerpo, mejorando la salud general.

### Elegir el complemento de Vitamina C ideal

Al seleccionar un complemento de vitamina C, es crucial optar por una marca confiable y de calidad.



[/https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-be-life.jpg](https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-be-life.jpg)

Con la Vit. C en forma de L-ascorbato de calcio del laboratorio Bio-Life (<https://nutricion.net/producto/vit-c-500-neutral/>), puedes confiar en la pureza y la eficacia de cada dosis. Esta forma de Vitamina C es altamente beneficiosa debido a su capacidad de ofrecer una absorción más suave para aquellos con sensibilidades digestivas, permaneciendo estable durante el proceso de eliminación y sin irritar el sistema gastrointestinal.

#### **¿Cuál es la dosis recomendada?**

La dosis recomendada, generalmente, varía entre 1000 y 2000 miligramos al día (en el caso de la Vit. C 500 neutra es de 1 cápsula diaria). No obstante, es importante consultar con un profesional de la salud para determinar la dosis exacta que mejor se adapte a tus necesidades.



[/https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-synestia.jpg](https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-synestia.jpg)

Vitamina C 1000 Synestia Pureway-C® (<https://synestiabiology.com/producto/vitamina-c-1000-synestia-pureway-c/>); Complemento alimenticio a base de VITAMINA C y bioflavonoides cítricos

La Pureway presenta vitamina C unida a metabolitos lipídicos procedentes de fuentes vegetales. Los lípidos son componentes de las membranas celulares y son esenciales para la regu-

lación y control de la función celular. En Pure-Way sirven de transportadores de la vitamina C, lo que incrementa su absorción intestinal y su distribución tisular, permitiendo así que entre en las células de forma más rápida, segura y efectiva sin degradarse por en el proceso. También contiene bioflavonoides cítricos procedente de especies del género *Citrus* (naranja, limón, lima y mandarina), entre los que se encuentran la rutina, naringina, hesperidina, neohesperidina, naringenina, hesperitina y nomilina. Estos bioflavonoides se añaden en cantidades mínimas como conservantes de la fórmula y pudiendo potenciar la actividad antioxidante y mejorar la absorción y biodisponibilidad de esta vitamina.

A causa de su acidez, la vitamina C puede causar ligeras molestias gástricas en personas con estómagos muy sensibles y dado que se metaboliza rápidamente la mejor elección sería escoger un suplemento de vitamina C que presente un recubrimiento gastrorresistente como es este caso. En consecuencia, se trata de una forma segura, efectiva, innovadora y probada científicamente de consumir vitamina C aprovechando sus beneficios con una mayor biodisponibilidad y estabilidad.

Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de este, junto a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos, huesos, cartílagos, dientes, encías y piel.

La vitamina C también contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal del sistema nervioso, de la función psicológica y del sistema inmunitario.

La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

La vitamina C ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

La vitamina C mejora la absorción del hierro.

Presentaciones: 60 y 150 comprimidos de 1.520 mg; 28,48 €-56,78 €



[/https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-natureessential.jpg](https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-natureessential.jpg)

Vitamina C 1000 mg + zinc 10 mg

[/https://tienda.bio-dis.com/producto/vitamina-c-1000-mg-zinc-60-comprimidos/](https://tienda.bio-dis.com/producto/vitamina-c-1000-mg-zinc-60-comprimidos/), 60

comprimidos de Nature Essential [/https://tienda.bio-dis.com/categoria-producto/nature-essential/](https://tienda.bio-dis.com/categoria-producto/nature-essential/), está formulada

con Vitamina C y Zinc que tienen propiedades que ayudan a las defensas, activando al sistema inmunitario.

La vitamina C destaca por su gran capacidad antioxidante, contribuye a la activación y funcionamiento normal del sistema inmunitario, ayuda contra el cansancio y la fatiga, mejora la absorción de otras vitaminas y es necesaria para la producción de colágeno, huesos, músculos y hormonas. El Zinc ayuda a la activación del sistema inmunológico y contribuye a la formación y regeneración del cabello y las uñas. Pvp 12,40€



<https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-naturbite.jpg>

Vitamina C 1.000 mg con Rosa Mosqueta 20 mg 60 tabl. (<https://www.naturbite.es/catalogo-de-productos/vitaminas/item/vitamina-c-1-000-mg-con-rosa-mosqueta-20-mg.html>). De NaturBite y Vitamina C 1.500 mg (<https://www.naturbite.es/catalogo-de-productos/vitaminas/item/vitamina-c-1500.html>) de NaturBite

La vitamina C es una de las vitaminas que intervienen en el funcionamiento del sistema inmunitario, se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Durante muchos años, la vitamina C ha sido un remedio popular para el resfriado común. Se utiliza para formar una proteína importante para producir la piel, los ligamentos, etc. ayudando a sanar heridas y formar tejido cicatricial. Asimismo repara y mantiene el cartílago, los huesos y los dientes.

El cuerpo no puede producir la vitamina C por sí solo, ni tampoco la almacena, pues al ser hidrosoluble, es eliminada en la orina. Por lo tanto, es importante incluir muchos alimentos que contengan vitamina C en la dieta diaria, o bien suplementarla para lograr los niveles óptimos. En función de su origen podemos clasificar esta vitamina como naturales o sintéticas. Las ventajas de la vitamina C sintética es su bajo precio, sus desventajas son su baja efectividad y los potenciales efectos secundarios que conlleva el consumo de elementos minerales en reemplazo de vegetales.

Algunas de las Vitaminas C del mercado, debido a la alta acidez del producto (ácido ascórbico) y su impacto en el estómago durante su ingesta, se presentan como "liberación sostenida", que permite ir asimilando por el cuerpo de una manera mas suave a lo largo de un tiempo prolongado, habitualmente 6 u 8 horas, con la ventaja añadida de que está actuando de una manera continuada. **Presentación:** 60 Comprimidos.



[/https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-nature-essential.jpg](https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-nature-essential.jpg)

Vitamina C 1.000 mg con cúrcuma comprimidos de Nature Essential Plus (<https://tienda.bio-dis.com/producto/plus-vitamina-c-1000-mg-rose-hips-curcuma-60-comprimidos/>) está formulado con Vitamina C microencapsulada, Vitamina C de Rose Hips y Cúrcuma que tienen propiedades que contribuyen a mejorar las defensas, activar al sistema inmune.

Rose Hips o rosa canina es un arbusto perenne originario de Europa. Los frutos de la planta, llamados escaramujos, son unos de los frutos con mayor cantidad de vitamina C. PVPR: 17,50€



[/https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-equisalud.jpg](https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-equisalud.jpg)

**EQUISALUD: UNA VITAMINA C PARA CADA NECESIDAD**

La vitamina C es probablemente la vitamina más popular. En el imaginario colectivo se asocia unánimemente a la “buena salud”. Sin embargo, es importante saber que, aun siendo imprescindible para el ser humano, nuestro organismo no puede fabricarla por sí mismo, y por tanto necesita obtenerla de fuentes externas. Por eso es importante garantizarnos un buen

aporte diario de vitamina C a través de la alimentación y, en casos específicos, a partir de complementos alimenticios.

La vitamina C es un potente antioxidante, contribuye al funcionamiento normal de nuestro sistema nervioso, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, es esencial para mantener una piel saludable y una apariencia juvenil, y lo más importante de todo, es básica para nuestras defensas. En el mundo moderno en que vivimos, la vida industrializada, la contaminación ambiental, el consumo de tabaco y otros factores incrementan el estrés oxidativo y debilitan nuestro sistema inmunológico. De ahí la importancia general de esta vitamina.

Pero además de esta necesidad universal de vitamina C, hay personas con determinadas patologías que pueden necesitar un aporte extra o elevado de este nutriente para proteger su sistema inmunológico. Y es en estos casos cuando conviene tener en cuenta una característica clave de esta vitamina y es que, más allá de ciertas dosis, su absorción intestinal se limita y provoca diarrea y acidez.

Teniendo en cuenta tanto las distintas necesidades de vitamina C que puede presentar cada persona y las mencionadas peculiaridades de este nutriente, el [laboratorio Equisalud](https://www.equisalud.com/?utm_source=homelifestyle&utm_medium=mdigital&utm_campaign=1123_Vitaminas&utm_content=home) ha hecho un esfuerzo en diseñar una presentación idónea para responder a cada necesidad que se pueda presentar. Estas son las formulaciones de vitamina C que ofrece Equisalud:

[Holovit PureWay-C Liposomal](https://www.equisalud.com/producto/holovit-pureway-c-liposomal/)

(<https://www.equisalud.com/producto/holovit-pureway-c-liposomal/>)

([utm\\_source=homelifestyle&utm\\_medium=mdigital&utm\\_campaign=1123\\_Vitaminas&utm\\_content=holovit\\_pureway\\_li](https://www.equisalud.com/?utm_source=homelifestyle&utm_medium=mdigital&utm_campaign=1123_Vitaminas&utm_content=holovit_pureway_li))

una fórmula en cápsulas que ofrece una biodisponibilidad mejorada para aportar niveles óptimos de vitamina C con garantías. Los liposomas son una especie de esferas de tamaño nanométrico solubles en agua en su capa exterior y solubles en grasas en su interior. Este tipo de formulación permite, por tanto, transportar directamente la vitamina C hasta las células que la necesitan, evitando las molestias gástricas, impidiendo la degradación del nutriente en su recorrido por el aparato digestivo y garantizando la total absorción de la dosis prevista justo en el punto en que se necesita, a nivel intestinal. Holovit PureWay-C Liposomal garantiza con estudios científicos la retención a nivel celular y también tiene contrastada su eficacia para apoyar procesos neurológicos y de mejora de la piel.

[Holovit PureWay-C](https://www.equisalud.com/producto/holovit-pureway-c/)

(<https://www.equisalud.com/producto/holovit-pureway-c/>)

([utm\\_source=homelifestyle&utm\\_medium=mdigital&utm\\_campaign=1123\\_Vitaminas&utm\\_content=holovit\\_purewayC](https://www.equisalud.com/?utm_source=homelifestyle&utm_medium=mdigital&utm_campaign=1123_Vitaminas&utm_content=holovit_purewayC))

similar que la presentación anterior, una fórmula innovadora de vitamina C de rápida absorción y retención prolongada por las células, con la única diferencia de que no es un liposomado. Al no hacer uso de la tecnología necesaria para liposomar el activo, el producto resulta un poco más económico, por lo que se puede recomendar para personas que deseen un alto aporte de vitamina C muy biodisponible, pero que no necesiten garantizar la absorción de una dosis exacta.

[Holovit Vitamina C Orgánica](https://www.equisalud.com/producto/holovit-vitamina-c-organica/)

(<https://www.equisalud.com/producto/holovit-vitamina-c-organica/>)

([utm\\_source=homelifestyle&utm\\_medium=mdigital&utm\\_campaign=1123\\_Vitaminas&utm\\_content=holovit\\_vitaminaC](https://www.equisalud.com/?utm_source=homelifestyle&utm_medium=mdigital&utm_campaign=1123_Vitaminas&utm_content=holovit_vitaminaC))

tiene vitamina C asimilada en levadura. A diferencia de la mayoría de las vitaminas que se encuentran en forma aislada, la vitamina C en este producto se presenta en una forma que se

asemeja al proceso natural de obtención de vitaminas a través del consumo de alimentos, lo que facilita el proceso de digestión y de absorción de este nutriente por una vía distinta a las presentadas en los formatos explicados hasta ahora. Puede ser interesante para quienes prefieren el consumo de vitaminas en forma de alimentos o por métodos más naturales.

[Holovit Vitamina C de Liberación Sostenida](https://www.equisalud.com/producto/holovit-vitamina-c-de-liberacion-sostenida/?utm_source=homelifestyle&utm_medium=mdigital&utm_campaign=1123_Vitaminas&utm_content=holovit_vitaminaC)  
([https://www.equisalud.com/producto/holovit-vitamina-c-de-liberacion-sostenida/?](https://www.equisalud.com/producto/holovit-vitamina-c-de-liberacion-sostenida/?utm_source=homelifestyle&utm_medium=mdigital&utm_campaign=1123_Vitaminas&utm_content=holovit_vitaminaC)

[utm\\_source=homelifestyle&utm\\_medium=mdigital&utm\\_campaign=1123\\_Vitaminas&utm\\_content=holovit\\_vitaminaC](https://www.equisalud.com/producto/holovit-vitamina-c-de-liberacion-sostenida/?utm_source=homelifestyle&utm_medium=mdigital&utm_campaign=1123_Vitaminas&utm_content=holovit_vitaminaC)

orece una liberación lenta de vitamina C que contribuye al mantenimiento normal del sistema inmunológico. Esta cobertura constante y efectiva de las necesidades nutricionales a lo largo del día resulta idónea para las personas con horarios ocupados que no pueden estar pendientes de tomar dosis de vitamina C a lo largo del día. Con este producto, mediante una sola dosis es posible mantener niveles óptimos de vitamina C para un efecto antioxidante, de regeneración tisular y de refuerzo inmunológico en personas que desean cuidar la piel o buscar un efecto antienvjecimiento, cuidar las articulaciones, personas que pasan mucho tiempo en actividades al aire libre, o en épocas en las que proliferan los procesos catarrales. También es un magnífico refuerzo nutricional para personas con problemas circulatorios o de diabetes.



(<https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-curcuma.jpg>)

Cúrcuma complex 10.000 mg cápsulas vegetales de (<https://tienda.bio-dis.com/producto/blister-curcuma-10-000-mg-95-jengibre-pimienta-c-60-capsulas-vegetal/>) Nature Essential Blister ,está formulada con Cúrcuma, Vitamina C, Jengibre y Pimienta Negra. La vitamina C ayuda a activar el sistema inmune.

Llamada “la reina de la especias”, la Cúrcuma contiene: Proteínas, Fibra dietética, Niacina, Vitaminas C, E y K, Sodio, Potasio, Calcio, Cobre, Hierro, Magnesio y Zinc. Gracias a su principal activo, la curcumina, ayuda a mantener la eficacia del sistema inmune y tiene propiedades antioxidantes significativas. PVPR: 25,60€



[/https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-obire.jpg](https://homelifestyle.es/wp-content/uploads/2023/12/la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-obire.jpg)

#### **Curcuma complex 5000 mg.**

[\(https://tienda.bio-dis.com/producto/curcuma-5-000-mg-95-vit-c-pimienta-60-capsulas/\)](https://tienda.bio-dis.com/producto/curcuma-5-000-mg-95-vit-c-pimienta-60-capsulas/) (95% curcumina) 60 cápsulas con vitamina C y pimienta negra, de [Obire \(https://tienda.bio-dis.com/categoria-producto/obire/\)](https://tienda.bio-dis.com/categoria-producto/obire/). Activa el sistema inmunitario, con un PVPR de 13,10€

¡Descubre todos los poderes ocultos de la vitamina C y mejora tu bienestar hoy mismo!

Fotografía y estilismo: [Maria Algara Photography \(https://mariaalgaraphotography.com\)](https://mariaalgaraphotography.com)

Redacción: [Yolanda Roselló \(Evolutionary Health, S.L.\) \(www.nutricion.net\)](http://www.nutricion.net)

[Complementos alimenticios \(https://homelifestyle.es/tag/complementos-alimenticios/\)](https://homelifestyle.es/tag/complementos-alimenticios/)

[salud \(https://homelifestyle.es/tag/salud-2/\)](https://homelifestyle.es/tag/salud-2/)

[vitamina c \(https://homelifestyle.es/tag/vitamina-c/\)](https://homelifestyle.es/tag/vitamina-c/)

#### **COMPARTIR:**

Guardar <https://www.pinterest.com/pin/create/button/?guid=fNu0wFf653ky-3&url=https%3A%2F%2Fhomelifestyle.es%2Fvitamina-c-fortalece-tu-sistema-inmunologico%2F&media=https%3A%2F%2Fhomelifestyle.es%2Fwp-content%2Fuploads%2F2023%2F12%2F12-la-mejor-vitamina-c-mariaalgaraphotography-nature-essential.jpg&description=Vitamina%2BC%2C%2Bfortalece%2Btu%2Bsisistema%2Binmunol%C3%B3gico>

Post

[← \(https://homelifestyle.es/la-importancia-del-estilismo-y-fotografia-gastronomica/\)](https://homelifestyle.es/la-importancia-del-estilismo-y-fotografia-gastronomica/)  
[La importancia del estilismo y fotografía gastronómica \(https://homelifestyle.es/la-](https://homelifestyle.es/la-importancia-del-estilismo-y-fotografia-gastronomica/)