

## Was ist gesünder?

**Vitamin C** aus **natürlichen** Citrusfrüchten ist im Vergleich zur synthetischen **Ascorbinsäure** wesentlich besser. Vom künstlichen **Vitamin C** landet mehr Wirkstoff im Urin als uns lieb ist. **Natürliche Vitamine** haben aufgrund der höheren Aufnahme schlichtweg eine bessere Wirkung. Der Körper kann mit Natur wesentlich mehr anfangen als mit Chemie. Chemie muss schnell wieder raus.

Künstliches Vitamin C killt das wichtige Vitamin B12. **Isolierte oder chemische Vitamine, dazu gehört auch die Ascorbinsäure**, stehen seit längerem im Verdacht, mehr Schaden anzurichten als Gutes zu tun. In einem Experiment, in dem die Probanden täglich zwei Gramm Ascorbinsäure (Vitamin C) erhielten, erhöhte sich die Oxalsäureausscheidung im Harn beträchtlich. Mögliche Folge: Bildung von Nierensteinen. (Journal of Nutrition 2005/135)

Wenn Sie eine ganze frische Bio-Zitrone essen (essen Sie die Schale gut gewaschen mit), haben Sie den Tagesbedarf von Vitamin C in Ihrem Körper, der sich so freuen kann.

Verkäufer von Ascorbinsäure bewerben ihre Produkte gern als Krebskiller Nr. 1. Na ja, es braucht doch etwas mehr als nur Chemie.