FFC

FUNCTIONAL FOOD CONCENTRATES SERIES

功能性濃縮食品系列

CITRUS C

C 集

繁

简

ENG

PRODUCTS YOU TRUST 信譽產品

目錄 CONTENTS

C 集 的 6 大 好 處 P.4

甚 麼 是 免 疫 系 統? P.5

令 免 疫 系 統 變 弱 的 原 因 P.6

如 何 加 強 免 疫 力? P.7

甚 麼 是 維 生 素 C? P.8

C 集 的 好 處 P.9

NU LIFE C 集的獨特性 P.10

C 集 的 6 大 好 处 P.12

什 么 是 免 疫 系 统? P.13

令 免 疫 系 统 变 弱 的 原 因 P.14

如 何 加 强 免 疫 力? P.15

什 么 是 维 生 素 C? P.16

C 集 的 好 处 P.17

NU LIFE C 集 的 独 特 性 P.18

6 Main Benefits of CITRUSC • P.20

What is the Immune System? • P.21

Reasons for a weakened Immune System • • • • • • • • • P.22

How to strengthen the Immune System? • • • • • • • • • • • • • P.23

What is Vitamin C? • P.24

The Benefits of CITRUSC • P.25

Uniqueness of NU LIFE CITRUSC • P.26

60 粒 Capsules

C 集的 6 大好處

1. 有助提升免疫力

2. 有助抗衰老

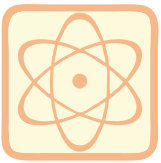
3. 具強效抗氧化能力

4. 有助製造膠原蛋白

5. 促進鐵質吸收

6. 根據“Vitamin C, vitamin E and cancer”研究指出，

維生素 C 和維生素 E 或有助中和致癌物質



甚麼是免疫系統？

免疫系統保護身體，對抗所有來自環境的外來入侵及威脅 (包括：化學製品、毒素、細菌、病毒、真菌，寄生蟲)。

免疫系統的主要器官有：

- 胸腺
- 骨髓
- 脾臟
- 腸道
- 淋巴結

當免疫系統變弱時，身體會出現甚麼症狀？

- 經常受感染
- 對治療沒有反應
- 持續或反覆受感染
- 容易疲倦
- 長期腹瀉
- 失眠
- 抑鬱
- 皮膚問題
- 發燒或發冷
- 頭痛
- 淋巴腺腫脹
- 容易過敏
- 不能增磅或體重突然下降
- 慢性支氣管炎或鼻竇炎
- 發育遲緩
- 兒童有成長問題

繁

令免疫系統變弱的原因

不良飲食習慣

根據 2010 年衞生署的調查顯示，超過 80% 的香港人每天吃少於 5 份水果和蔬菜。長期進食過量加工食物、精製糖、酒精、化學添加劑及防腐劑會減低白血球對抗感染的能力。長期吸收這類化學物亦會減低免疫系統所需的營養素。

缺乏睡眠

衞生署在 2008 年進行調查，受訪的 2000 名市民中有兩成在受訪前一個月，平均每週失眠 2 至 3 次。睡眠有助恢復和修補身體。當睡眠質素和質量降低，荷爾蒙的生產會受影響。這些荷爾蒙有助支持免疫系統和恢復身體的天然機能。

接觸毒素

有許多毒素都來自環境，如：殺蟲藥、食物、藥物和食水內的重金屬、空氣污染、工作地方的化學物質、輻射、更不用說二手煙和酒精。接觸過量毒素可直接削弱免疫細胞及令骨髓中毒，令我們容易患上傳染病和癌症。

長期壓力

根據香港社會福利署的報告，在香港每 3 個人便有 1 個人因工作和生活環境而面對巨大壓力。科學家證明，長期壓力會明顯降低免疫系統對抗疾病的能力。生理或心理壓力也會增加身體內的壓力荷爾蒙，這亦會對免疫系統造成傷害。

濫用抗生素

濫用或不正確地使用抗生素會干擾腸道內「好細菌」 及「壞細菌」的天然平衡，令人們容易生病。濫用抗生素會令人們對病菌出現抗藥性，降低身體對抗疾病的能力。

嚴重疾病

疾病的治療方法有機會對免疫系統產生不良影響。輸血或器官移植或會令身體產生不良的免疫反應。化學治療會削弱免疫系統，令人容易受感染。

如何加強免疫力？

我們的身體每天都跟疾病和傳染病戰鬥，因此健康的免疫系統是非常重要。

保持良好飲食習慣

優質的食物能保持細胞及免疫力系統健康。食物不僅為您提供能量，也包含對免疫系統健康的重要營養素。可選擇多進食時令的十字花科蔬菜、五顏六色的水果、魚、全穀類食物等。

保持良好睡眠質素，早睡早起

一般來說，每人每晚應睡 **7-8** 個小時。最佳的休眠時間是在晚上 **9** 時至早上 **6** 時之間。在熟睡期間，身體會釋放一種增強免疫力的強效物質及生長荷爾蒙。所以，充分睡眠能令你的免疫系統達至最佳效能。

排毒

今時今日，接觸毒素是無可避免的。毒素積聚令我們容易患病。排毒有助去除身體和腸道的毒素。乾淨無毒素的身體可令免疫系統的功能發揮至最佳狀態。

恆常及適當的運動

適當運動可加強你的免疫力，不過，過度強烈或極端的運動則會令免疫力降低。 適當運動有助血液循環，幫助抗體和白血球流動，對抗感染。運動也可減少壓力荷爾蒙的產生，這種荷爾蒙被認為是引起流感和感冒的物質之一。

好好管理壓力

相對於承受長期壓力的人，抗壓能力較佳的人的白血球水平相對較高，這亦表示他們患感冒或受病毒感染的機會較低，康復時間亦會較短。

使用加強免疫系統的補充品

因為身體不能製造維持健康免疫系統的營養素，並且要從正常飲食中獲得所有必須營養素是非常困難，所以補充品是必須的。維生素 **A**、**C**、**E** 和鋅均對免疫系統有益處。

繁

甚麼是維生素 C?

維生素 C 是一種不能自我製造的水溶性維生素，它是正常生長和發展的必要營養素。過多維生素 C 會通過尿液排出體外。

維生素 C 是多個重要物質，例如：膠原蛋白、腎上腺素等的前體。它亦是有效的抗氧化物，有助保護重要分子如蛋白質、碳水化合物、脂肪和核酸。美國俄勒岡州立大學的 **Linus Pauling** 研究所證實：維生素 C 是免疫系統的重要元素。

甚麼是 C 集？

成份 **:** 維生素 C、鈣及檸檬生物黃酮類

每粒含 **500** 毫克維生素 C，主要來自酯化的抗壞血酸鈣，更特別加入鈣質、天然代謝物蘇氨酸和生物黃酮類，比起一般維生素 C 的吸收和運用量高出 **4** 倍。它的 **pH** 值較一般維生素 C 低，不會傷害牙齒或腸胃，更適合腸胃敏感人士食用。

NU LIFE C 集已在本港註冊（**HK49897**），得到香港衛生署的肯定，食用安全可靠。

C 集的好處

1. 有助增強免疫力
美國俄勒岡州立大學的 **Linus Pauling** 研究所指出，維生素 **C** 是免疫系統的重要元素，有助刺激細胞吞噬作用和製造干擾素，干擾素有助對抗病毒感染。維生素 **C** 亦有助刺激白血球的製造。因此，進食維生素 **C** 或酯化 **C** 等營養補充品可增加血液中的抗體水平。

2. 有助抗衰老

C 集可從 **2** 個途徑對抗衰老。第一，維生素 **C** 有助增加皮膚中膠原蛋白的合成。另外，它是一種強力抗氧化物，有助減少游離基引起的皮膚損傷。所以，補充維生素 **C** 對減少皺紋和改善膚質有莫大幫助。

3. 具強效抗氧化能力
根據 **Linus Pauling** 研究所的報告指出，維生素 **C** 是很強的抗氧化物，有助預防細胞及組織，包括：核酸 **(DNA** 和 **RNA)**、蛋白質、脂肪和血液受游離基破壞。這有助加強免疫力及心血管功能、預防退化性疾病、或有穩定血糖。

4. 有助製造膠原蛋白
膠原蛋白是皮膚、牙齒、骨骼、內臟和軟骨的結締組織。膠原蛋白令我們的肌膚緊緻及有彈性，有助預防皺紋。在製造膠原蛋白的過程中，維生素 **C** 會與膠原蛋白內的氨基酸產生反應。若吸收的維生素 **C** 不足，膠原蛋白的製造會減慢。

5. 促進鐵質吸收
紅血球內的鐵質有帶氧作用。維生素 **C** 能與膳食中的鐵質結合，加強吸收。結合後的鐵質會變得穩定、溶解度亦會增加，令它更容易被人體吸收。充足的鐵質能確保身體內有足夠的健康紅血球，為身體各部分提供氧氣。

6. 根據“Vitamin C, vitamin E and cancer”研究指出，維生素 C 和維生素 E 或有助中和致癌物質
維生素 **C** 作為一種抗氧化物，有助中和身體內的致癌物質。它有助預防亞硝胺（致癌物）的形成。

繁

NU LIFE C 集的獨特性

1.4 倍吸收速度

C 集的維生素 C 主要來自酯化 C (抗壞血酸鈣)。根據 < 營養治療處方 > 一書指出，身體吸收酯化 C 的速度高於一般維生素 C 4 倍。另外，C 集加入的鈣質能穩定及增加蘇糖酸鹽，蘇糖酸鹽是維生素 C 的代謝物，減省了維生素 C 繁複的新陳代謝程序，能被細胞快速吸收及利用。

2. 停留在身體的時間高達 5 倍

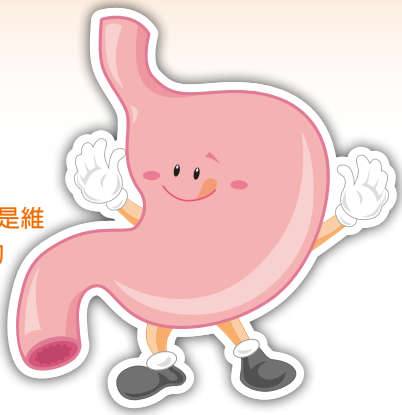
C 集的配方含有檸檬生物類黃酮，一種強力的天然的抗氧化物，通常存於柑橘類水果，有助維生素 C 發揮其最佳效能，強化其好處及提升身體對維生素 C 的回收及重用。另外，酯化 C 在身體停留的時間多於一般維生素 C 5 倍，可在身體保持活躍 24 小時，讓身體得到最佳的抗氧化及保護，減少流失。

3. 可供身體全面運用 (雙溶運用)

進食的維生素 C 會經由腸道進入血液。由於抗壞血酸鈣是水油並溶的，這雙溶特性有助它進入全身各組織，以供身體全面運用。酯化 C 可透過血液及淋巴傳送至各器官，延長維生素 C 在身體發揮的保護功能。

4. 不會額外增加腎結石風險

腎結石是由草酸鈣在腎部積聚形成，草酸是維生素 C 的代謝物之一，一般會通過尿液排走。草酸鹽是形成腎石的原因之一，所以腎石與尿液中草酸鹽水平的關係受到一定關注。很多研究希望測試維生素 C 補充品對尿液中草酸鹽水平升降的影響，但結果發現兩者關係不大。在其中一個測試中，5 個健康的志願者每天服用 10 克的抗壞血酸，然後測量他們尿液中的草酸鹽水平，結果証實全部人的草酸鹽水平並沒有顯著增加。 另外，由於 C 集中的抗壞血酸鈣可被身體回收重用，而且只有小量會被排出，這會大大減低草酸鹽的形成。所以，使用 C 集絕對不會額外增加患有腎結石的風險。



5. 不會引起胃部不適

維生素 C 帶有天然酸性，當大劑量維生素 C 到達鹼性的腸道時，就有機會導致發炎、氣脹、肚瀉及腹部不適。C 集中的維生素 C 主要來自酯化的抗壞血酸鈣，酯化 C 是維生素 C 與必需礦物元素結合而成，可大大減低維生素 C 的酸度，保護胃部。配方中的鈣質能增加維生素 C 的鹼度，可降低對胃部的刺激及增加生物可利用度。

6. 以素食膠囊包裝，達致最佳吸收

各產品的包裝方式建基於生物吸收學，以膠囊形式包裝維生素 C 最為適合。膠囊能保護膠囊內的營養粉末，防止粉末在不合適的地方被吸收。因十二指腸是最有利維生素 C 消化及吸收的地方，只有當膠囊到達十二指腸，它才會被分解，令當中被保護的粉末釋放出來，讓身體吸收及運用。

1 Phyllis A. Balch, James F. Balch., Prescription for nutritional healing

2 Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute. http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminC/

3 Bush MJ, Verlangieri AJ, An acute study on the relative gastro-intestinal absorption of a novel form of calcium ascorbate. Research Communications in Chemical Pathology and Pharmacology 1987; 57:137-140

4 Schmidt KH., Urinary oxalate excretion after large intakes of ascorbic acid in man. The American Journal of Clinical Nutrition 1981; 34: 3005-311

繁

C 集的 6 大好处

1. 有助提升免疫力

2. 有助抗衰老

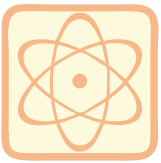
3. 具强效抗氧化能力

4. 有助制造胶原蛋白

5. 促进铁质吸收

6. 根据“**Vitamin C, vitamin E and cancer**”研究指出，

维生素 **C** 和维生素 **E** 或有助中和致癌物质



什么是免疫系统？

免疫系统保护身体，对抗所有来自环境的外来入侵及威胁 (包括：化学制品、毒素、细菌、病毒、真菌，寄生虫)。

免疫系统的主要器官有：

- 胸腺
- 骨髓
- 脾脏
- 肠道
- 淋巴结

当免疫系统变弱时，身体会出现什么症状？

- 经常受感染
- 对治疗没有反应
- 持续或反复受感染
- 容易疲倦
- 长期腹泻
- 失眠
- 抑郁
- 皮肤问题
- 发烧或发冷
- 头痛
- 淋巴腺肿胀
- 容易过敏
- 不能增磅或体重突然下降
- 慢性支气管炎或鼻窦炎
- 发育迟缓
- 儿童有成长问题

简

令免疫系统变弱的原因

不良饮食习惯

根据 2010 年卫生署的调查显示，超过 80% 的香港人每天吃少于 5 份水果和蔬菜。长期进食过量加工食物、精制糖、酒精、化学添加剂及防腐剂会减低白血球对抗感染的能力。长期吸收这类化学物亦会减低免疫系统所需的营养素。

缺乏睡眠

卫生署在 2008 年进行调查，受访的 2000 名市民中有两成在受访前一个月，平均每周失眠 2 至 3 次。睡眠有助恢复和修补身体。当睡眠质素和质量降低，荷尔蒙的生产会受影响。这些荷尔蒙有助支持免疫系统和恢复身体的天然机能。

接触毒素

有许多毒素都来自环境，如：杀虫药、食物、药物和食水内的重金属、空气污染、工作地方的化学物质、辐射、更不用说二手烟和酒精。接触过量毒素可直接削弱免疫细胞及令骨髓中毒，令我们容易患上传染病和癌症。

长期压力

根据香港社会福利署的报告，在香港每 3 个人便有 1 个人因工作和生活环境而面对巨大压力。科学家证明，长期压力会明显降低免疫系统对抗疾病的能力。生理或心理压力也会增加身体内的压力荷尔蒙，这亦会对免疫系统造成伤害。

滥用抗生素

滥用或不正确地使用抗生素会干扰肠道内「好细菌」及「坏细菌」的天然平衡，令人们容易生病。滥用抗生素会令人们对病菌出现抗药性，降低身体对抗疾病的能力。

严重疾病

疾病的治疗方法有机会对免疫系统产生不良影响。输血或器官移植或会令身体产生不良的免疫反应。化学治疗会削弱免疫系统，令人容易受感染。

如何加强免疫力？

我们的身体每天都跟疾病和传染病战斗。因此健康的免疫系统是非常重要。

保持良好饮食习惯

优质的食物能保持细胞及免疫力系统健康。食物不仅为您提供能量，也包含帮助维持免疫系统健康的重要营养素。可选择多进食时令的十字花科蔬菜、五颜六色的水果、鱼、全谷类食物等。

保持良好睡眠质量，早睡早起

一般来说，每人每晚应睡 **7-8** 个小时。最佳的休眠时间是在晚上 **9** 时至早上 **6** 时之间。在熟睡期间，身体会释放一种增强免疫力的强效物质及生长荷尔蒙。所以，充分睡眠能令你的免疫系统达至最佳效能。

排毒

今时今日，接触毒素是无可避免的。毒素积聚令我们容易患病。排毒有助去除身体和肠道的毒素。干净无毒素的身体可令免疫系统的功能发挥至最佳状态。

持续及适当的运动

适当运动可加强你的免疫力，不过，过度强烈或极端的运动则会令免疫力降低。 适当运动有助血液循环，帮助抗体和白血球流动，对抗感染。运动也可减少压力荷尔蒙的产生，这种荷尔蒙被认为是引起流感和感冒的物质之一。

好好管理压力

相对于承受长期压力的人，抗压能力较佳的人的白血球水平相对较高，这亦表示他们患感冒或受病毒感染的机会较低，康复时间亦会较短。

使用加强免疫系统的补充品

因为身体不能制造维持健康免疫系统的营养素，并且要从正常饮食中获得所有必须营养素是非常困难，所以补充品是必须的。维生素 **A**、**C**、**E** 和锌均对免疫系统有益处。

简

什么是维生素 C?

维生素 C 是一种不能自我制造的水溶性维生素，它是正常生长和发展的必要营养素。过多维生素 C 会通过尿液排出体外。
维生素 C 是多个重要物质，例如：胶原蛋白、肾上腺素等的前体。它亦是有效的抗氧化物，有助保护重要分子如蛋白质、碳水化合物、脂肪和核酸。美国俄勒冈州立大学的 **Linus Pauling** 研究所证实：维生素 C 是免疫系统的重要元素。

什么是 C 集？

成份：维生素 C、钙及柠檬生物黄酮类

每粒含 **500** 毫克维生素 C，主要来自酯化的抗坏血酸钙，更特别加入钙质、天然代谢物苏氨酸和生物黄酮类，比起一般维生素 C 的吸收和运用量高出 **4** 倍。它的 **pH** 值较一般维生素 C 低，不会伤害牙齿或肠胃，更适合肠胃敏感人士食用。

NU LIFE C 集已在本港注册（**HK49897**），得到香港卫生署的肯定，食用安全可靠。

C 集的好处

1. 有助提升免疫力

美国俄勒冈州立大学的 **Linus Pauling** 研究所指出，维生素 **C** 是免疫系统的重要元素，有助刺激细胞吞噬作用和制造干扰素，干扰素有助对抗病毒感染。维生素 **C** 亦有助刺激白血球的制造。因此，进食维生素 **C** 或酯化 **C** 等营养补充品可增加血液中的抗体水平。

2. 有助抗衰老

C 集可从 **2** 个途径对抗衰老。第一，维生素 **C** 有助增加皮肤中胶原蛋白的合成。另外，它是一种强力抗氧化物，有助减少游离基引起的皮肤损伤。所以，补充维生素 **C** 对减少皱纹和改善肤质有莫大帮助。

3. 具强效抗氧化能力

根据 **Linus Pauling** 研究所的报告指出，维生素 **C** 是很强的抗氧化物，有助预防细胞及组织，包括：核酸 **(DNA** 和 **RNA)**、蛋白质、脂肪和血液受游离基破坏。这有助加强免疫力及心血管功能、预防退化性疾病、或有稳定血糖。。

4. 有助制造胶原蛋白

胶原蛋白是皮肤、牙齿、骨骼、内脏和软骨的结缔组织。胶原蛋白令我们的肌肤紧致及有弹性，有助预防皱纹。在制造胶原蛋白的过程中，维生素 **C** 会与胶原蛋白内的氨基酸产生反应。若吸收的维生素 **C** 不足，胶原蛋白的制造会减慢。

5. 促进铁质吸收

红血球内的铁质有带氧作用。维生素 **C** 能与膳食中的铁质结合，加强吸收。结合后的铁质会变得稳定、溶解度亦会增加，令它更容易被人体吸收。充足的铁质能确保身体内有足够的健康红血球，为身体各部分提供氧气。

6. 根据“VITAMIN C, VITAMIN E AND CANCER”研究指出，维生素 C 和维生素 E 或有助中和致癌物质

维生素 **C** 作为一种抗氧化物，有助中和身体内的致癌物质。它有助预防亚硝胺（致癌物）的形成。

简

NU LIFE C 集的独特性

1. 4 倍吸收速度

C 集的维生素 C 主要来自酯化 C (抗坏血酸钙)。根据 < 营养治疗处方 > 一书指出，身体吸收酯化 C 的速度高于一般维生素 C 4 倍。另外，C 集加入的钙质能稳定及增加苏糖酸盐，苏糖酸盐是维生素 C 的代谢物，减省了维生素 C 繁复的新陈代谢程序，能被细胞快速吸收及利用。

2. 停留在身体的时间高达 5 倍

C 集的配方含有柠檬生物类黄酮，一种强力的天然的抗氧化物，通常存于柑橘类水果，有助维生素 C 发挥其最佳效能，强化其好处及提升身体对维生素 C 的回收及重用。另外，酯化 C 在身体停留的时间多于一般维生素 C 5 倍，可在身体保持活跃 24 小时，让身体得到最佳的抗氧化及保护，减少流失。

3. 可供身体全面运用 (双溶运用)

进食的维生素 C 会经由肠道进入血液。由于抗坏血酸钙是水油并溶的，这双溶特性有助它进入全身各组织，以供身体全面运用。酯化 C 可透过血液及淋巴传送至各器官，延长维生素 C 在身体发挥的保护功能。

4. 不会额外增加肾结石风险

肾结石是由草酸钙在肾部积聚形成，草酸是维生素 C 的代谢物之一，一般会通过尿液排走。草酸盐是形成肾石的原因之一，所以肾石与尿液中草酸盐水平的关系受到一定关注。很多研究希望测试维生素 C 补充品对尿液中草酸盐水平升降的影响，但结果发现两者关系不大。在其中一个测试中，5 个健康的志愿者每天服用 10 克的抗坏血酸，然后测量他们尿液中的草酸盐水平，结果证实全部人的草酸盐水平并没有显著增加。另外，由于 C 集中的抗坏血酸钙可被身体回收及重用，而且只有小量会被排出，这会大大减低草酸盐的形成。所以，使用 C 集绝对不会额外增加患有肾结石的风险。

5. 不会引起胃部不适

维生素 C 带有天然酸性，当大剂量维生素 C 到达碱性的肠道时，就有机会导致发炎、气胀、肚泻及腹部不适。

C 集中的维生素 C 主要来自酯化的抗坏血酸钙，酯化 C 是维生素 C 与必需矿物元素结合而成，可大大减低维生素 C 的酸度，保护胃部。配方中的钙质能增加维生素 C 的碱度，可降低对胃部的刺激及增加生物可利用度。

6. 以素食胶囊包装，达致最佳吸收

各产品的包装方式建基于生物吸收学，以胶囊形式包装维生素 C 最为适合。胶囊能保护胶囊内的营养粉末，防止粉末在不合适的地方被吸收。因十二指肠是最有利维生素 C 消化及吸收的地方，只有当胶囊到达十二指肠，它才会被分解，令当中被保护的粉末释放出来，让身体吸收及运用。

1 Phyllis A. Balch, James F. Balch., Prescription for nutritional healing

2 Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute. http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminC/

3 Bush MJ, Verlangieri AJ, An acute study on the relative gastro-intestinal absorption of a novel form of calcium ascorbate. Research Communications in Chemical Pathology and Pharmacology 1987; 57:137-140

4 Schmidt KH., Urinary oxalate excretion after large intakes of ascorbic acid in man. The American Journal of Clinical Nutrition 1981; 34: 3005-311

THE 6 MAIN BENEFITS OF CITRUSC

1. Helps enhance Immune System

2. Helps anti - aging

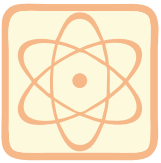
3. A strong antioxidant

4. Helps build collagen

5. Enhances absorption of iron

6. According to the study of "Vitamin C, vitamin E and cancer",

Vitamin C and vitamin E may assist in neutralizing carcinogens.



WHAT IS THE IMMUNE SYSTEM?

The Immune System defends the body against all foreign attacks and threats from the environment. (Chemicals, Toxins, Bacteria, Viruses, Fungus, Parasites)

MAIN ORGANS OF IMMUNE SYSTEM

- Thymus
- Bone marrow
- Spleen
- Intestine
- Lymph nodes

WHAT ARE THE SYMPTOMS AND DISEASES OF A WEAK IMMUNE SYSTEM?

- Frequent infections
- Infections that do not respond to treatment
- Persistent or recurrent infections
- Fatigue, tiredness
- Chronic diarrhea
- Insomnia
- Depression
- Skin problems
- Fevers and chills
- Headache
- Swollen lymph glands
- Allergy
- Failure to gain weight or unintended weight loss
- Chronic bronchitis or sinusitis
- Developmental delays and failure to thrive
- Growth problems in children

ENG

REASONS FOR A WEAKENED IMMUNE SYSTEM

POOR DIET

According to the survey from the Department of Health in 2010, over 80% of the Hong Kong population consumes less than 5 servings of fruit and vegetable per day. Prolonged consumption of excessive amounts of processed food, refined sugars, alcohol, chemical additives and preservatives will actually weaken the ability of white blood cells to fight against infection. The continued intake of such chemicals will also deprive the body of immune boosting nutrients.

SLEEP DEPRIVATION

According to a survey conducted by the Department of Health in 2008, 400 out of 2000 people (20%) suffered from insomnia 2 to 3 times a week on average over the past month. Sleep enables the body to restore and rebuild itself. Reducing the quality and quantity of sleep will hamper the production of hormones, which help boost the immune system and restore natural functions of the body.

TOXINS EXPOSURE

There are numerous toxins that come from the environment such as pesticides, heavy metals from food, drug and water, pollution the from air, chemicals at the workplace, radiation, and not to mention smoking and alcohol. Overload of toxins can directly weaken immune cells and poison bone marrow, making us vulnerable to infections and cancer.

CHRONIC STRESS

According to the HK Social Welfare Department, 1 out of 3 people in HK face great pressure and stress due to working and living environment. Scientists have proven that chronic stress causes a measurable decrease in the ability of the immune system to fight against diseases. Both physical and emotional stress will cause an increase in stress hormones in the body, which will in turn dampen immune response.

ANTIBIOTICS ABUSE

The overuse or improper use of antibiotics can disrupt the natural intestinal balance of good and bad bacteria, making us susceptible to infections. Misuse of antibiotics will build up resistance to them, which may reduce the body's ability to fight against diseases.

SERIOUS DISEASES

Treatment for illnesses can create an adverse reaction within the immune system. The body may react inappropriately to blood transfusion or an organ transplant, resulting in an immune response. Chemotherapy will also weaken immune system and make it more vulnerable to infection.

HOW TO STRENGTHEN THE IMMUNE SYSTEM?

Our body fights off illnesses & infections on a daily basis. Thus, a healthy immune system is a must.

MAINTAINING A HEALTHY DIET

Quality food keeps our cells healthy and our immune system strong. Food not only provides you with energy, but it also contains vital nutrients for a healthy immune system. Seasonal cruciferous vegetables, colorful fruits, fish, whole grains etc. are highly recommended.

SLEEP WELL AND EARLY

Generally speaking, an individual should sleep for 7-8 hours every night and the best sleeping time lies between 9 pm – 6 am. During deep sleep, our body releases a potent immune-enhancing substance and growth hormone which can strengthen our immune system. Therefore, adequate sleep allows our immune system to reach its full capacity.

DETOXIFICATION

Exposure to toxin is unavoidable nowadays. Toxins accumulated can cause diseases easily. Detoxification helps to remove toxins in the body. Clean body without toxins allows the immune system to function optimally.

REGULAR AND MODERATE EXERCISE

Moderate exercise will strengthen our immune system while intense or extreme exercise may suppress immune functions. Moderate exercise can increase blood flow which helps to circulate antibodies and white blood cells necessary to fight against infection. Exercise can also reduce the secretion of stress related hormones which are believed to contribute to the onset of illnesses like flu and common cold.

MANAGE STRESS WELL

Compared with people with long-standing stress, people who manage stress well have higher white blood cells count, lower chance of having common cold and virus attack and shorter recovery time.

CONSUME IMMUNE BOOSTING SUPPLEMENTS

Supplements are needed because our body cannot produce the nutrients necessary for the healthy immune system. Also, it is very difficult for us to obtain all essential nutrients from normal diet. Vitamin A, C, E and Zinc are all good for immune system.

WHAT IS VITAMIN C?

Vitamin C is a water soluble vitamin which cannot be synthesized in the human body. Hence, it is categorized as an essential vitamin and should be supplemented in diet. Excess vitamin C leaves the body through urine.

Vitamin C is the precursor of many key molecules such as collagen and norepinephrine, etc. It also acts as an effective antioxidant protecting the vital molecules such as proteins, carbohydrates, lipids and nucleic acids. The Linus Pauling Institute at Oregon State University cites studies that demonstrate vitamin C is an essential component of immunity.

WHAT IS CITRUSC?

Main ingredients: Ascorbic Acid, Calcium, Citrus Bioflavonoids

Each capsule contains 500mg of vitamin C, mainly comes from esterified calcium ascorbate, and formulated with calcium, naturally occurring threonic acid and citrus bioflavonoids. CITRUS C's absorption and utilization by the body are 4 times higher than those of ordinary vitamin C. CITRUS C benefits the stomach and teeth by lowered pH which is a better choice for those with poor GI tract.

It is registered in Hong Kong and approved by the Hong Kong Department of Health (Reg. No. HK49897) and is safe for consumption.

THE BENEFITS OF CITRUSC

1. HELPS ENHANCE IMMUNE SYSTEM

The Linus Pauling Institute cites studies that demonstrate vitamin C is an essential component of immunity by stimulating phagocytosis activity and the production of interferon, which protects cells against infection. Vitamin C also stimulates production of white blood cells. Therefore, supplementing vitamin C, or esterified vitamin C, can increase antibody levels in the serum.

2. HELPS ANTI-AGING

CITRUSC can help anti-aging in 2 ways. First, vitamin C enhances the synthesis of collagen, a key structural protein of the skin. Secondly, vitamin C is a strong antioxidant which helps reduce skin damage by free radicals. Adequate vitamin C supplementation may reduce wrinkles and improve skin texture.

3. A STRONG ANTIOXIDANT

According to Linus Pauling Institute, vitamin C is a strong antioxidant, which protects many molecules or tissue against free radicals damage, including nucleic acid (DNA & RNA), proteins, fat and blood. This helps to strengthen the immune & cardiovascular systems, preventing degenerative diseases and may also assist in stabilizing blood glucose.

4. HELPS BUILD COLLAGEN

Collagen is found in the connective tissue of our skin, teeth, bones, organs and cartilage. Collagen keeps our skin firm and resilient, protecting it from wrinkling. The role of vitamin C in the production of collagen is to interact with amino acids within collagen cells, which continuous collagen production. In the case of inadequate vitamin C, collagen production will be slow.

5. ENHANCES ABSORPTION OF IRON

Iron is the mineral in red blood cells that binds to oxygen. Vitamin C can combine with certain forms of iron to improve iron absorption. The iron becomes more stable and has increased solubility after combination, thus it is more readily absorbed. Adequate iron ensures a high number of healthy red blood cells in the body, which helps in oxygenating capillaries. It also contains phenolic acids which have anti-bacterial, anti-allergic and anti-inflammatory properties.

6. ACCORDING TO THE STUDY OF "VITAMIN C, VITAMIN E AND CANCER", VITAMIN C AND VITAMIN E MAY ASSIST IN NEUTRALIZING CARCINOGENS

Vitamin C acts as an antioxidant, neutralizing cancer-causing chemicals that form in the body. It can also protect against the formation of nitrosamine (carcinogen).

ENG

UNIQUENESS OF NU LIFE CITRUSC

1. 4 TIMES ABSORPTION SPEED

Vitamin C in CITRUSC mainly comes from Esterified Calcium Ascorbate. The book, Prescription for Nutritional Healing, points out that, your body absorbs esterified vitamin C 4 times faster than it assimilates standard supplements. Calcium added into CISTRUSC can naturally stabilize and increase threonic acid salt levels. Threonic acid is a metabolite of vitamin C. It is more readily absorbed into the human body as it is pre-digested so that less metabolic processes are required to utilize the vitamin C ingested.

2. UP TO 5 TIMES RETENTION TIME IN THE BODY

The formula of CITRUSC includes Citrus Bioflavonoids, a natural powerful antioxidant often found in citrus fruits. They are essential for optimal vitamin C effectiveness. It can intensify vitamin C's functions and enhance vitamin C recycling for body use. In addition, esterified vitamin C can last up to 5 times longer in your tissues compared to normal ascorbic acid and can stay active in the body for at least 24 hours, giving the body and immune system optimal anti-oxidant and protection with minimal loss when we urinate.

3. COMPREHENSIVELY USED BY THE BODY (DUAL UTILIZATION)

Ingested vitamin C is absorbed through intestine into the blood. Since calcium asorbate can dissolve in both water and lipid, its multiple capabilities allows it to enter all tissues, which enables comprehensive utilization throughout the body. Thus, esterified vitamin C can be transported to different organs and tissues through blood and lymph. This lengthens the period that vitamin C functions in the body while protecting it.

4. WILL NOT INCREASE THE RISK OF KIDNEY STONE

Kidney stones are caused by the buildup of calcium oxalate in the kidneys. Oxalate is one of the metabolites of vitamin C, which will be excreted through urine normally. Oxalate in urine has been viewed with some concern because it is a component of one type of kidney stone composed of calciumoxalate. Numerous studies conducted to test the actual impact of vitamin C supplementation on urinary oxalate excretion have demonstrated that supplementation has little effect on urinary oxalate levels. In one study, daily dose of 10g of ascorbic acid is taken by 5 healthy volunteers and their subsequent urinary oxalate

levels were measured. None experienced a dramatic rise inoxalate levels. In addition, as the vitamin C in CITRUSC is reusable and will not be lost easily through urine. Thus, intake of CITRUSC will definitely NOT increase the risk of getting kidney stones.

5. WILL NOT CAUSE STOMACH DISCOMFORT

Ascorbic acid itself is acidic. When it reaches the alkaline environment of the lower intestinal tract, it can cause discomfort to some with weak GI causing inflammation, gas, diarrhea and discomfort. This usually happens when a very large dose in ingested.

The vitamin C in CITRUSC mainly comes from Esterified Calcium Ascorbate. Esterified vitamin C is a supplement formulated to react with an essential mineral, an affect that eliminates the vitamin's usual acidity, protecting your stomach and digestive system. The calcium ions in the formula can increase the alkalinity of vitamin C, which will allow it to be less irritative and more bio-available within our bodies.

6. IN FORM OF VEGGIE CAPSULE FOR BEST ABSORPTION

The delivery form used in different products is decided based on the chemistry of bio-absorption. Delivery via capsule form is the best method for vitamin C. The capsule can shield the powder within from premature digestion. Only when it reaches the duodenum will the capsule then release the protected powder as the duodenum is the optimal setting for vitamin C absorption.

1 Phyllis A. Balch, James F. Balch., Prescription for nutritional healing

2 Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute. http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminC/

3 Bush MJ, Verlangieri AJ, An acute study on the relative gastro-intestinal absorption of a novel form of calcium ascorbate. Research Communications in Chemical Pathology and Pharmacology 1987; 57:137-140

4 Schmidt KH., Urinary oxalate excretion after large intakes of ascorbic acid in man. The American Journal of Clinical Nutrition 1981; 34: 3005-311

PRODUCTS YOU TRUST 信譽產品

獨家代理商：
Exclusive Distributor :

NU LIFE INTERNATIONAL (ASIA) LIMITED
www.nulife.com Tel: (852) 3468-6188
http://www.facebook.com/nulifehk
http://twitter.com/#!/nulifehk

copyright©NU LIFE International 2016. All Rights Reserved.

HKMKT113V4