

VITAMINE C

Vitamine **C**, ou acide L-ascorbique, n'est pas une vitamine mais un glucoside vital, véritable le catalyseur des microzymas, « bâtisseurs de la vie ». La prise de vitamine C en quantité suffisante leur permet de faire ces travaux dans les meilleures conditions. Précautions : une cure de vitamine C lévogyre peut entraîner en début de prises une importante diminution de la tension nerveuse – et donc de la somnolence, en conséquence de quoi il vaut mieux la prendre avant de se coucher en début de cure ; de même, suite au nettoyage de la vésicule biliaire, flatulences et diarrhées légères (accélération du transit) sont des manifestations passagères à noter.

La dose journalière recommandée oscille entre 60 & 180mg. Toutefois, de nombreuses études outre-Atlantique tendent à prouver que des doses supérieures sont bien tolérées.

Diverses formes disponibles sur le marché :

1) La VITAMINE C de Synthèse ou ACIDE L-ASCORBIQUE (L pour Lévogyre) est pure et parfaitement tolérée, d'une grande efficacité. Le produit est acide (pH autour de 1,5) mais il n'acidifie pas l'organisme. Pour les personnes ne supportant pas les boissons trop acides, diluer la dose souhaitée de vitamine C dans du jus de fruit au lieu du grand verre d'eau

préconisé, et boire au cours du repas, après complète dilution.

2) La VITAMINE C NATURELLE est aussi de l'Acide L-Ascorbique mais d'origine non synthétique. Théoriquement, elle est préférable par l'énergie vibratoire qu'elle peut comporter. Sur le plan pratique, la plupart du temps, elle est à base d'ACÉROLA, c'est-à-dire d'un jus de fruit.

Inconvénients : la composition précise est très difficile à connaître. Il suffit d'une très faible quantité de vitamine C naturelle (5%) pour pouvoir écrire sur l'étiquette « produit naturel » ! Les fabricants ajoutent donc souvent de la vitamine C chimique pour arriver aux dosages annoncés. Il est donc très aléatoire d'avoir la quantité de vitamine C naturelle annoncée. Les additifs de fabrication peuvent entraîner des désagréments importants : ballonnements, gaz fétides, diarrhées souvent épuisantes, œdèmes + rétentions hydriques par des mécanismes osmotiques inopportuns. Le coût peut être très élevé. Mais surtout, la vitamine C naturelle apporte des quantités trop importantes de potassium (K) présent dans les fruits. L'excès de potassium entraîne un œdème intracellulaire qui se manifeste par une aggravation majeure des inflammations et un gonflement du panicule adipeux. Il faut donc l'éviter absolument en cas de maladie inflammatoire - comme les rhumatismes ou les éruptions ! Egalement s'il y a problème de silhouette ou de surpoids...

3) La Vitamine C que l'on trouve sous forme de comprimés est souvent additionnée de substances plus ou moins bienvenue (excipients de compression, caféine, édulcorants genre aspartam...) - il vaut donc mieux l'éviter.

L'absorption de la vitamine C en poudre

Prise par la bouche, la vitamine C en poudre passe par le tube digestif et rejoint le foie par le système veineux porte (entre intestin grêle et foie). Le foie - très avide de vitamine C - en récupère une très grande partie et ce n'est que le surplus qui est distribué au reste de l'organisme. Pour des problèmes de santé qui se situeraient ailleurs qu'au niveau digestif, il est donc indispensable de prendre des doses suffisantes.

La vitamine C – acide ascorbique est Garantie 100% Lévoogyre, issue du circuit Pharmaceutique, sans méthanol, de Mesh 100 (granulométrie surfine), vendue avec une cuillère mesure dose de 0.5g correspondant pour une demi dose à 150mg journalier, conformément aux DJR préconisés.