

— 2. VITAMINE C LIPOSOMALE

Exactement 10 fois plus puissante

Tout le monde connaît de réputation la vitamine C naturelle, mais à part les défenses immunitaires, peu connaissent ses multiples fonctions, et les effets précis de sa carence. En fait, nous humains n'avons pas de chance car nous ferions partie, paraît-il, d'une minorité d'animaux incapables de la fabriquer à partir du glucose, tels le singe, le cochon d'Inde, la chauve-souris frugivore, quelques poissons et de nombreux insectes. Bien sûr, nous trouvons la vitamine C dans les fruits et légumes frais et les viandes non cuites, car étant hydrosoluble, elle est décomposée à 70°.

Chaque jour, nous risquons la panne de vitamine C

Les substances toxiques, le stress intense, une petite chirurgie ou une anesthésie dentaire, la consommation de tabac, de médicaments comme l'aspirine, les antibiotiques, les antalgiques, les tranquillisants, un effort sportif intense, un effort intellectuel soutenu, une pollution environnante importante, etc., sont de grands consommateurs de vitamine C dans notre organisme.

Les fumeurs, les cancéreux et les schizophrènes n'en rejettent pratiquement pas dans les urines quelle que soit la quantité qui leur est fournie, tant leur état de carence est important.

Il s'avère que beaucoup de personnes sont carencées sans le savoir, en raison du déséquilibre de leurs habitudes alimentaires qui ne suffisent pas à leurs besoins en vitamine C. Il en résulte ce qu'on appelle l'hypoascorbémie pouvant se manifester sous les formes très diverses ou dans les cas suivants :

- Allergies
- Affections cardio-vasculaires
- Anémies
- Arthrose

Chapitre 1 – Dernières découvertes

- Cholestérolémie
- Coagulation sanguine mauvaise
- Constipation
- Coryza chronique
- Douleurs récurrentes diverses
- Fatigue chronique
- Fragilité capillaire – purpura
- Goutte
- Grossesse
- Infections
- Insomnie
- Intoxications – (antipoison)
- Œdèmes
- Retard scolaire – QI insuffisant
- Séquelles d'AVC
- Stérilité masculine et féminine
- Stress
- Tabagisme
- Toxicomanies
- Varices et affections veineuses

ATTENTION, il y a plusieurs sortes de vitamine C. Il se dit qu'elle empêche de dormir. Or, on constate que les troubles du sommeil fréquemment décrits n'apparaissent que chez les consommateurs de vitamine C de synthèse de pharmacie, souvent très peu dosée puisque réglementée à 120 mg maxi par jour et à laquelle ont été ajoutées diverses autres substances comme des conservateurs, des édulcorants, des colorants, et de la caféine ! La vitamine C naturelle au contraire n'excite pas et favorise le bon sommeil.

2. Vitamine C liposomale

Un catalyseur de nombreux métabolismes vitaux

La vitamine C naturelle :

- potentialise l'action des autres vitamines dont elle est le starter cellulaire ;
- lutte contre une production anarchique de radicaux libres ;
- est une des plus performantes substances antioxydantes ;
- ralentit le vieillissement cellulaire ;
- stimule les fonctions cérébrales ;
- a un important pouvoir antifatigue ;
- est un puissant facteur de surpassement ;
- augmente la résistance de l'organisme aux chocs anaphylactiques et aux allergies ;
- joue un rôle anti-infectieux très important en renforçant nos défenses immunitaires ;
- a une action antitumorale ;
- augmente le tonus des parois capillaires et améliore la micro-circulation cellulaire ;
- contribue à la production des globules rouges ;
- stimule la formation des substances osseuses en cas de fracture ;
- joue un rôle favorable dans le métabolisme phospho-calcique.

Curieusement, on retrouve les mêmes critères dans le diabète et le scorbut : dépression immunitaire, hémorragies, fatigue, ruptures cellulaires, délais de cicatrisation, athéromes. Par exemple, lorsque le cochon d'Inde est soumis à une alimentation carencée en vitamine C, il devient diabétique en un mois...

La cécité diabétique est en outre souvent récupérée en un mois avec des prises de 5 g de vitamine C naturelle par jour.

Le scorbut, l'état terminal de l'hypoascorbémie

« Même si aucun symptôme extérieur n'indique de problème, une personne peut être dans un état de carence en vitamine C plus

dangereux que le scorbut lui-même. Lorsque cet état n'est pas détecté, et persiste sans être corrigé, les dents et les os seront endommagés, et plus grave encore, le flux sanguin peut s'affaiblir jusqu'à ne plus pouvoir résister ou combattre des infections difficilement guérissables comme le scorbut.» (*Food and Life Yearbook*, 1939, département de l'agriculture des États-Unis)

En fait, le scorbut peut présenter différentes formes causales :

- le scorbut alimentaire ;
- le scorbut de famine ;
- le scorbut du fumeur ;
- le scorbut de pollution (mercure) ;
- le scorbut de la pilule ;
- le scorbut des antibiotiques ;
- le scorbut chirurgical.

Dans ces états de carence énorme, il y a souvent dégradation de l'organisme, saignement des gencives, hématomes spontanés ou au moindre coup, dégénérescence maculaire de la rétine.

Rappel cure classique

Pour commencer une détoxification profonde, en période de stress ou de grande fatigue, il faut monter progressivement à 4 ou 5 g par jour de bonne vitamine C d'acérola (sans additifs), ceci pour ne pas déclencher soudainement une débâcle de toxines. Des doses plus élevées peuvent provoquer des ballonnements, des coliques ou de la diarrhée, car lorsque la vitamine C excède les besoins du corps, elle n'est pas absorbée. Lors d'une maladie, l'on peut augmenter progressivement la vitamine C de 2 g par heure jusqu'à ce que votre ventre commence à gargouiller ou que vous avez des selles molles. On appelle cela le titrage des doses de vitamine C.

La vitamine C la moins chère est l'acide ascorbique que vous pouvez avoir en grosse quantité, bien que d'autres formes de haute qualité et des versions alcalines mieux absorbées sont disponibles comme l'ascorbate de sodium. Si vous trouvez l'acide ascorbique

2. Vitamine C liposomale

trop acide, mélangez-le avec un peu de bicarbonate de sodium pour l'adoucir. Certains ont peur que la vitamine C augmente leur niveau de sucre dans le sang ; ce n'est pas le cas, même à des doses de 2 g toutes les 3 heures.

Nota: la vitamine C a regagné en popularité récemment pour son effet protecteur sur les dommages causés par les radicaux libres sur l'ADN chez les travailleurs sévèrement exposés aux rayonnements de la centrale nucléaire de Fukushima, où ceux qui ont pris de la vitamine C n'ont eu aucun changement significatif à la fois de l'ADN libre et du risque global de cancer.

La vitamine C de synthèse

Le procédé de fabrication est très simple à partir de glucose, comme le font les animaux. Si elle est purifiée, tamponnée à pH 7 et associée à de la lysine, il y a une excellente tolérance qui peut permettre de monter les doses à 50 g par jour dans certains cas. Dommage que cette forme allotropique n'ait pas sa géométrie moléculaire fidèle au schéma de la molécule naturelle... rien n'est parfait !

La vitamine C injectable

Il s'agit de la Laroscorbine en ampoules injectables qui est de la vitamine C de synthèse à l'usage de syndromes lourds tels que : intoxication grave, cancer, maladies lourdes.

Cette forme est prévue pour des perfusions en intraveineuses pouvant aller à 50 ml ou plus par séance. Ces ampoules ont longtemps existé en 10 ml, et puis un jour, elles ont été remplacées par des ampoules de 1 ml, ce que je considère comme un acte de malveillance pour décourager les utilisateurs... Mais qu'à cela ne tienne, chaque attaque génère des solutions nouvelles, et de plus, plus performantes encore !

Aujourd'hui, il est possible de remplacer la vitamine C administrée en mégadoses par voie intraveineuse (IV) par de la

vitamine C liposomale qui peut être prise par voie orale – ce qui est plus sympathique, et de plus fabriquée à la maison.

La vitamine C liposomale

Un liposome est comme un sac qui transporte une substance dans votre corps et ses cellules. Il est incroyablement efficace pour accomplir cette tâche, car il est fait de graisse. Il se trouve que c'est le même type de graisse qui constitue les membranes cellulaires, ce qui lui permet de traverser cette barrière beaucoup plus facilement. De plus, les liposomes sont minuscules et peuvent ainsi passer par toutes les fissures les plus infimes de nos barrières cellulaires.

Cette formule microenrobée par ultrasons dans de l'huile lui confère donc un rendement et une pénétration cellulaire exceptionnels.

Pour un dosage efficace d'une mégadose de vitamine C – comme pour tuer les cellules cancéreuses –, vous devez atteindre un taux de vitamine C naturelle dans le sang d'environ 250-350 mg/décilitre. Une personne moyenne aura généralement environ 1 mg/dl avec un régime alimentaire à peu près correct. Après un traitement de 25 à 50 g de vitamine C (Vitascorbol en intraveineuse) sur une période d'environ 90 min, le taux sanguin varie de 200 à 300 mg/dl.

Selon les rapports, 5 g de vitamine C liposomale par voie orale, équivalent au niveau cellulaire à 50 g de vitamine C en intraveineuse. C'est un énorme avantage qui de plus ne donne pas d'inconvénients digestifs. Nous avons essayé sur nous-mêmes 10 g de liposomale par jour (= 100 g de naturelle) sans aucun problème.

Conditionnement

L'avantage de cette vitamine C liposomale est qu'étant stabilisée avec du L-glutathion, elle se conserve (de préférence au

2. Vitamine C liposomale

réfrigérateur, après ouverture) pendant deux ans selon le fabricant. Cette formule stabilisée avec du L-glutathion ajouté est présentée en flacons de 175 ml.

Posologie

La dose standard correspondante est de 1 cuillère à café par jour (5 g qui génèrent l'équivalent de 50 g de vitamine C). Toutefois, l'on sait que ce besoin quotidien peut doubler ou tripler durant des pathologies ou du stress.

Achat en ligne (G.-B.)

Site option en français : <http://www.mineral-solutions.net>.

(Pour avoir 5 % de réduction, ajouter sur le bon de commande ou de paiement en ligne le code : RMMA.)

Fabrication maison

Pour faire de la vitamine C liposomale, vous avez besoin d'un nettoyeur à ultrasons pour bijoux. Il suffit d'en chercher un sur www.amazon.fr ou dans tout autre magasin de votre choix et de voir la taille la plus pratique pour vous.

Ensuite, vous aurez besoin de lécithine de tournesol ou de lécithine de soja non-OGM sans hexane, et de vitamine C, de préférence sous la forme d'ascorbate de sodium.

Il vous faut :

- 3 cuillères à soupe rases de lécithine.
- 1 cuillère à soupe rase d'ascorbate de sodium.
- Dissolvez la lécithine dans 1 tasse (240 ml) d'eau chaude ou froide, de préférence distillée. Laissez tremper pendant quelques heures environ. Il ne faut pas qu'elle s'agglutine, donc l'utilisation d'eau tiède est préférable.

Chapitre 1 – Dernières découvertes

- Dissolvez l'ascorbate de sodium dans ½ tasse d'eau chaude, de préférence distillée.

Verser les deux solutions ensemble dans le nettoyeur à ultrasons et vibrez pendant environ 20 à 25 minutes.

- La dose d'attaque de vitamine C liposomale est d'environ 2 g trois fois par jour pendant 2 ou 3 mois, et la dose d'entretien est de 1 g deux fois par jour, en augmentant les doses ponctuellement si nécessaire.

Cette recette fournit 12 g de vitamine C ascorbate avec une efficacité d'encapsulation liposomale de 70 % à 90 %. Elle se conserve pendant environ 3 à 4 jours à température ambiante, et beaucoup plus longtemps si elle est réfrigérée.

En cas de maladie, vous pouvez prendre la moitié de la préparation tout au long de la journée pendant un jour ou deux. Mais sevez-vous progressivement, pour que le corps ne perçoive pas de manque artificiel drastique.