

## LES BIENFAITS DE LA VITAMINE C

### HISTORIQUE :

Selon les anthropologues et scientifiques, il y a plusieurs millions/milliers d'années (????), nos ancêtres étaient comme la plupart des mammifères, porteur d'un gène, qui leur permettait d'activer une enzyme (L-gulanolactone-oxydase) qui avait la capacité de transformer le glucose de leur organisme en vitamine C.

A cette période, ils auraient vécu dans des régions riches en fruits, et se seraient mis à consommer ces fruits. Cet apport étant riche en vitamine C, l'organisme aurait estimé qu'il n'y avait plus la nécessité de synthétiser la vitamine C. Ce mécanisme se serait donc mis en sommeil, d'après nos théoriciens, dont on ne peut douter de leurs certitudes!



Depuis, notre organisme serait dépendant des apports alimentaires notamment en vitamine C.

Sachez que je ne crois pas du tout en cette version, et je pense que la réalité est tout autre, mais cela n'engage que moi.

Le gène non fonctionnel de cet enzyme, existe toujours dans notre organisme et se situe sur le chromosome 8 à l'emplacement P21.

Quelques mammifères aujourd'hui partagent avec nous cette même « anomalie », ce sont les macaques, le singe vert d'Afrique, le cochon d'Inde, et certaines chauves-souris.

Mais faisons un rapide historique pour comprendre l'origine de la découverte de la vitamine C :

→ En 1747 James Lindt, médecin de la flotte royale britannique, embarque pour une traversée en mer de plusieurs semaines. Au cours de cette traversée, à cause d'une alimentation pauvre en fruits et légumes, plusieurs marins font l'objet d'un mal bien connu des navigateurs (saignements, hématomes, extrême fatigue...) certains sont même à l'article de la mort. Lindt décide alors de tenter une expérience et leur administre du jus de citron à forte dose quotidiennement. Quelques jours plus tard, l'équipage tout entier est miraculeusement rétabli.



→ Il faudra attendre 1914, pour qu'un laboratoire britannique, établisse un lien entre une molécule contenue dans certains fruits et légumes, et le traitement du **scorbut**.

→ En 1928, **Albert Szent Györgyi**, scientifique hongrois, parvient à isoler ce qu'il nommera « l'acide Hexuronique » (Ancien nom de l'acide ascorbique) sans parvenir toutefois à prouver qu'il s'agit de la vitamine C. Il reçut malgré tout le prix Nobel de Médecine en 1937 pour cette découverte.

→ C'est en 1934 que l'acide ascorbique (qui signifie anti-scorbut) sera artificiellement synthétisée pour la première fois par **Walter Haworth**. Il a reçu le prix Nobel de chimie en 1937 pour cette découverte.

→ En 1969 Le prix Nobel de Chimie de 1954 (Découverte de la

structure des protéines), **Linus PAULING**, lors d'un colloque scientifique à la Mount Sinai Medical School de New York, crée la polémique en vantant l'intérêt médical de l'acide ascorbique sur la santé humaine.

→ **Linus PAULING** publia ses réflexions sur la vitamine C dans 2 ouvrages qui furent des best-sellers le premier « Vitamine C et le Rhume » en 1970 et le second « comment vivre plus longtemps et se sentir mieux » en 1986.

Quand on observe aujourd'hui nos carences en nutriments on se demande comment on a pu en arriver là?

D'après certaines études récentes (2014, 2015 et 2016), il semblerait que les fruits et légumes d'aujourd'hui contiennent moins de nutriments que ceux des années 50. D'autres recherches disent le contraire, en prétextant que suivant la variété du fruit, la teneur en nutriments n'est pas la même, qu'en fonction de la saison le même fruit n'a pas la même quantité de nutriments, que ces études des années 50 ne prenaient pas en compte tel ou tel élément, bref beaucoup de battage médiatique pour essayer de justifier que les fruits d'aujourd'hui sont aussi bons, voire meilleurs que ceux des années 50 !!!

Mais, je pars d'un simple constat, les rares fois où j'ai été amené à acheter des fruits et légumes en grande surface, je n'ai pu que constater leur manque de saveur, leur manque de goût, je pense que cela est la conséquence d'un déficit évident de nutriments, mais ce ne sont que mes conclusions ! Néanmoins on ne peut que constater que l'organisme humain est en général carencé de plusieurs éléments nutritifs indispensables à son bon fonctionnement, mais pourquoi ?????

On me répondra qu'il s'agit de la malbouffe, que les gens ne mangent plus de fruits et légumes ! Oui mais que penser alors des fruits et légumes, cueillis verts et non mûrs, à des milliers de kilomètres pour éviter le pourrissement et congelés ensuite pour des raisons de conservation dans le but de supporter un transport de plusieurs jours et un stockage tout aussi long ! Ces produits dits «frais» ont-ils les nutriments nécessaires ?



Ces nutriments sont-ils de qualités ? J'en doute ! Pourquoi notre société devant cette évidente malnutrition, laisse-t-elle des enseignes telles que Mc Do, KFC, QUICK, BURGER KING et autres à s'implanter jusqu'aux fins fonds de notre pays sachant pertinemment qu'il s'agit de malbouffe avérée, pour ne pas dire de la M....e ? Pourquoi notre société encourage l'implantation de grandes surfaces au détriment de producteurs locaux, pour vendre des produits alimentaires, pauvres en nutriments, riches en pesticides et particulièrement néfastes pour l'organisme. Bien sûr, nous connaissons la réponse, ces paradoxes sont dictés par les profits énormes engrangés par toutes ces enseignes qui ont fait le choix volontaire du gain au détriment de la santé humaine !!!!

Le constat est donc sans appel, plusieurs études le démontrent, nous sommes pour la plupart carencés en nutriments dont celui le plus élémentaire et indispensable à notre organisme, la vitamine C.

Heureusement, nous pouvons compter sur les hautes autorités de santé, qui nous conseillent sur les dosages à respecter pour la prise par voie orale de la vitamine C, afin de rester en bonne santé et surtout ceux à ne pas dépasser pour éviter tout problème de santé ! Quelle bienveillance de leur part !

En matière de vitamine C, ces mêmes autorités sanitaires préconisent un apport journalier recommandé (AJR) qui oscille entre 90 et 110mg/jour. Cette recommandation n'est établie que dans le but «bienveillant» de prévenir une carence sévère en vitamine C aboutissant au scorbut aiguë (Urgent) qui peut entraîner la mort. «.....Mais ce dosage semble bien insuffisant pour la carence chronique du scorbut» (**Dr Linus Pauling**)!

Vous comprendrez qu'en aucun cas les AJR n'ont été formulés pour permettre à notre organisme de se mettre dans des conditions de fonctionnement optimal !!

Alors de quelle quantité de vitamine C avons-nous besoin?

Si l'on se fit à ces bienveillantes autorités sanitaires, on devrait prendre environ 100mg/Jour de vitamine C, ce qui correspond à 0,1 Gramme. Sachant que la vitamine C classique administrée par voie orale serait en grande quantité décomposée par les enzymes et sucs gastriques, dicit ces mêmes autorités, on ne peut donc que constater que ce dosage est nettement insuffisant pour avoir un quelconque effet sur notre organisme. Pourquoi préconiser un taux aussi bas alors ?

Pour essayer de mieux comprendre la problématique, prenons l'exemple de la nature qui ne peut en aucun cas se tromper. Choisissons un mammifère dont la corpulence et le poids s'approche de celui d'un être humain et qui fabrique lui-même sa vitamine C : La chèvre, qui peut peser en fonction de sa variété de 15 à 80 kg.

Une chèvre de 70 kg, fabrique naturellement 10 à 12g de vitamine C par jour, OUI VOUS AVEZ BIEN LU !!!! Et le plus étonnant, c'est qu'en cas de stress (attaque par un chien, un loup, maladie.....), la chèvre

peut fabriquer jusqu'à 150 grammes voire 200g de vitamine C par jour !!!!

Alors pourquoi ces autorités sanitaires nous limitent, comment se pourrait-il que l'homme ne puisse pas assimiler une dose de vitamine C équivalent à celui de la chèvre avec un poids similaire ????

Le docteur **Linus Pauling** (Prix Nobel de chimie 1954), ayant fait des recherches sur les bienfaits de la vitamine C, préconisait la prise de 1 gramme de vitamine C par 12kg de poids corporel, soit environ 6g de Vit C par jour pour un homme de 75Kg !!!

Il préconisait même de 20 à 30 g de vitamine C par jour en plusieurs prises en cas de rhume ou de grippe !!

Pourtant, ces mêmes autorités sanitaires, nous conseillent fortement de ne pas dépasser 150mg de vitamine C par jour maxi, sous l'argumentation suivante que la quantité de vitamine prise au delà de 150mg/j est éliminée dans sa totalité dans les urines par l'organisme, et tout cela est affirmé sans aucune étude solide.

Alors, pourquoi les mammifères, et notamment notre chèvre de 70kg, fabrique t-elle 10 à 12 grammes de vitamine C naturellement, pour ensuite rejeter tout ce qu'elle fabrique au dessus de 150mg? Non, la nature sait ce qu'elle fait et la science devrait un peu plus l'observer, pour mieux la comprendre et s'en servir pour nous soigner naturellement!!!

**Linus PAULING**, devant cette évidente mauvaise foi du monde scientifique, qui je le rappelle prenait 10g de vitamine C par jour par voie orale, a analysé ses urines sur une période de 24heures, et a fait le constat suivant :

→ Sur les 10g de vitamine C qu'il avait absorbé sur une journée, il a constaté la présence de 1,5g de vitamine C dans ses urines collectées sur 24heures. Il en a donc tiré les conclusions suivantes que ce résultat permet d'affirmer que 85% de la vitamine C qu'il a absorbé, est restée dans son organisme et a été assimilée ; démentant ainsi les affirmations tenues par les autorités de santé, médecins et autres théoriciens !!!!

Enfin pour en finir avec ces théories fumeuses, la **vitamine C liposomale** est comme son nom l'indique entourée de lipides donc non hydrosoluble, ce qui lui permet de rester dans le flux sanguin sans risquer d'être éliminé dans les urines, comme c'est le cas pour la **vitamine C hydrosoluble**. Elle est donc bio-disponible plus longtemps à disposition des cellules et bien mieux assimilée par celles-ci puisque comme les cellules elles sont entourées d'une enveloppe lipidique.

Au vu de ces différents éléments, on s'aperçoit que le monde scientifique adore ce qui est bien établi, surtout ce qui est établi par eux et qui ramène beaucoup de profit, c'est pour cette raison qu'ils limitent grandement la consommation de la vitamine C, car il ne faudrait pas que les gens se soignent efficacement, avec une molécule qui n'est pas brevetable, et ne rapportera donc pas beaucoup d'argent !

Rappelons le triste sort du célèbre Dr **Ignaz Semmelweis (1818-1865)**, médecin obstétricien hongrois qui fut ridiculisé en son temps pour avoir défendu le lavage des mains et l'hygiène (Vers 1850) comme moyen

d'éviter les infections et le décès de mères suite aux accouchements (fièvre Puerpérale).

A l'époque déjà s'opposer à l'ordre scientifique établi était suicidaire ! Non seulement il fût la risée de ses pairs, mais en plus Semmelweis finit dans un asile d'aliénés où il mourut en 1865.

Quand on connaît aujourd'hui les mesures d'hygiènes prises par tout chirurgien avant toute opération (qui sont celles qui étaient préconisées par Semmelweis), cet exemple montre l'absurdité de l'ordre scientifique établi qui met des décennies avant d'admettre ses propres erreurs ! Pensez-vous que les choses aient changées depuis ?

De nos jours, le Dr **Jean-Philippe LABREZE**, médecin naturopathe, (Voir la vidéo ci-dessous) prend 10 à 12g de **vitamine C liposomale** par jour depuis 35 ans sans aucun problème de santé et préconise pour un entretien la prise de 3 à 4g de Vitamine C par jour!!!

### **BIENFAITS :**

Les bienfaits de la vitamine C sont multiples. Elle est un puissant antioxydant, elle agit sur le foie en aidant à l'évacuation des toxines du sang, elle favorise l'absorption du fer, elle augmente la production des globules blancs, renforce le système immunitaire, elle contribue à une meilleure ossature, meilleure dentition, mais l'un de ses bienfaits les plus extraordinaire est son rôle majeur dans la synthèse du **collagène**. On sait que le collagène participe à la production de la peau, les os, les dents, les cartilages c'est un agent de structure organique qui participe à la tenue des tissus mous en leur fournissant une armature.

Mais là où cela devient encore plus intéressant, c'est que l'on trouve du collagène au niveau de **l'endothélium** qui n'est autre que la paroi intérieure des vaisseaux sanguins.

Quand une personne est carencée en vitamine C depuis plusieurs mois, voire plusieurs années, cette paroi sera en mauvais état car la vitamine C est en quantité très insuffisante et ne peut participer à la synthèse du collagène et donc restructurer correctement cette paroi. Les conséquences graves qui en découlent sont, la fragilisation de **l'endothélium**, qui se fissure, ce qui occasionne des brèches. Le corps va par réaction, essayer de colmater ces brèches en produisant des **plaques d'athéromes**, qui finissent par boucher l'artère, ce qui aura pour conséquences un infarctus.

Vous comprenez maintenant l'importance d'avoir un apport quotidien de vitamine C en quantité suffisante!

### **L'ASSIMILATION DE LA VITAMINE C :**

Il existe 3 formes communes de vitamine C :

→ La vitamine C classique que l'on trouve sous forme de poudre (Acide ascorbique) que l'on mélange avec de l'eau de qualité et que l'on ingère par voie orale. Cette prise aurait d'après nombre de détracteurs pour inconvénient la dégradation de 85% de la vitamine C par des enzymes et sucs gastriques de l'estomac, et donc seulement 15% sera assimilée dans le circuit sanguin. Le Dr **Linus Pauling** a démontré le contraire à savoir que 85% de la vitamine C est assimilé par l'organisme !

→ La vitamine C liposomale (liposoluble) : La technologie liposomale a été découverte en 1965 par l'hématologue britannique Alec Banham, dont l'une des premières utilisations ont été destinées pour les cosmétiques. Ce n'est qu'en 2004 que la **vitamine C liposomale** a été mise au point par la société LivON aux USA. Celle-ci est encapsulée dans de microscopiques bulles de phospholipides grâce à un générateur à ultrason ou par d'autres méthodes. Ces micro-billes parcourent le tractus digestif jusque dans les intestins dans lesquels la vitamine C traverse la paroi intestinale dans de biens meilleures conditions puisqu'elle n'est pas dégradée par les enzymes et les sucs gastriques. Cela permet à 90% de la vitamine C liposomale d'être assimilée dans le circuit sanguin.

→ La vitamine C en intraveineuse : D'après certaines recherches elle aurait des effets très prometteurs à haute dose, sur certains cancers et autres pathologies.

Malheureusement elle est administrée en milieu hospitalier, et est interdite en France !!!

## **FABRICATION DE LA VITAMINE C LIPOSOMALE**

### **MATERIEL et INGREDIENTS NECESSAIRES :**

- 1 Blender avec récipient en verre
- 1 Nettoyeur à ultrasons (750ml)
- 1 cuillère en bois ou en verre
- 1 Balance
- 1 récipient gradué en verre (Transfert des préparations)
- 1 bouteille en verre teintée ambrée avec une fermeture à capsule pour la conservation de la vitamine liposomale à l'abri de la lumière.



### **PREPARATION POUR 75 CL DE BOISSON :**

→ 6 cuillères à soupe (C à S) de Lécithine de Soja (Non OGM) ou de tournesol. (**60grammes**)

→ 2 C à S d'acide ascorbique (Vitamine C naturelle) (**20grammes**)

1/ Dissoudre dans un Blender la lécithine de soja (30 secondes) dans une tasse d'eau chaude (Pas bouillante) ou froide distillée (480ml).

2/ Laisser reposer quelques heures (Au moins 4 heures)

3/ Dissoudre l'acide ascorbique dans une ½ tasse (100ml), d'eau distillée.

4/ Mélanger l'ensemble dans le blender pendant 30 secondes.

5/ Verser le tout dans le nettoyeur à ultrasons et laisser agir pendant 30 minutes. Mélanger doucement le tout 2 à 3 fois avec une cuillère en bois (A chaque interruption du nettoyeur ultrason).





**ATTENTION :** la préparation chauffe avec le nettoyeur, il est donc fortement recommandé de faire une pause à 15 minutes afin de diminuer la température (La chaleur excessive a tendance à dégrader la vitamine C).

6/ Cette préparation doit être mise dans un récipient en verre de couleur ambré (Bouteille de bière) avec un bouchon à capsule. La vitamine liposomale craint la chaleur et la lumière.

La vitamine liposomale se conserve de 3 à 4 jours à température ambiante (20/25°C), ou une dizaine de jours au frigo.

Cette préparation fournit environ 20g de vitamine liposomale.

### **REFERENCES :**

<https://www.youtube.com/watch?v=L6UrnYXfeqc> (Dr Jean-Philippe LABREZE Médecin naturopathe)  
<https://www.youtube.com/watch?v=HzCDCEUPu1g> ( Michel DUMESTRE naturopathe orthomoléculaire)  
[https://www.youtube.com/watch?v=xWRLb\\_7fyeo](https://www.youtube.com/watch?v=xWRLb_7fyeo) (Dr Linus PAULING)  
[https://www.youtube.com/watch?v=xWRLb\\_7fyeo](https://www.youtube.com/watch?v=xWRLb_7fyeo) (Dr Linus Pauling)  
[http://gestionsante.free.fr/vitamine\\_c.htm](http://gestionsante.free.fr/vitamine_c.htm) (Analyses détaillées effectuées par plusieurs médecins sur les bienfaits de la vitamine C)  
<http://la-panacee-originelle-la-vitaminec.com/> (Livre sur la vitamine C du Cardiologue américain Thomas LEVY)  
<https://www.resealeo.com/2016/08/11/mensonges-et-v%C3%A9rit%C3%A9s-sur-la-vitamine-c/>  
[https://rcf.fr/sites/default/static.rcf.fr/dr\\_t\\_levy\\_vit\\_c\\_et\\_liposomes.pdf?fbclid=IwAR1knPVI6OOWs8XdSDjh1xztmJYOS\\_ecdJw\\_mYyHcS0aEww3dIBEuJ-aTc0](https://rcf.fr/sites/default/static.rcf.fr/dr_t_levy_vit_c_et_liposomes.pdf?fbclid=IwAR1knPVI6OOWs8XdSDjh1xztmJYOS_ecdJw_mYyHcS0aEww3dIBEuJ-aTc0)  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v16n35-fra.pdf>  
<https://www.sante-nutrition.org/tout-type-de-cancer-peut-etre-gueri-en-seulement-2-a-6-semaines/>

### **POUR LE CANCER :**

Une équipe de chercheurs du National institute of health aux États-Unis, a publié récemment une étude sur les effets à très hautes doses de vitamine C sur les cellules cancéreuses. En effet, ils ont constaté que de hautes concentrations de vitamines C (ascorbate), administrées par voie intraveineuse, tuaient les cellules cancéreuses, diminuant leur taux de survie de 50% sans que les cellules normales soient affectées.

→ Il faudrait entre 2,5 à 3,5g de vitamine C / litre de sang (En intraveineuse)

→ Un être humain a entre 5 à 6 litres de sang (l'homme a environ 75ml par kg et la femme 65ml)

→ Considérons un homme ayant 6litres de sang il lui faudrait : 3g/litre x 6litres = 18g mais si il s'agit d'une prise de **vitamine C liposomale par voie orale** on peut déduire environ 10% de perte donc il n'y aura plus que 16g de vitamine C dans le sang. Donc cet homme devrait prendre 20g par jour en plusieurs prises pour avoir dans le sang environ 18g de **Vit C liposomale**, afin de lutter efficacement contre le cancer d'après cette étude du National Institute of Health.