

# LA VITAMINE C – VITALE !

La formule brute de la Vitamine C :  $C_6H_8O_6$  (acide L-ascorbique) est bien plus proche du glucose que d'une amine. Elle est improprement nommée vitamine car essentielle. C'est en réalité un glucoside pouvant être créée par synthèse bactérienne, qui n'est pas synthétisée par l'homme ainsi que par de rares animaux, les contraignant à trouver dans leur alimentation cette « hormone anti-stress ».

La saturation des tissus de l'organisme en Vitamine C (n'ayant rien à voir avec l'excrétion urinaire dont c'est le seul critère mal pris en compte par la « médecine officielle ») révèle que des mois de prise quotidienne de Vitamine C à doses dites « élevées » sont indispensables. Néanmoins, même dans ce cas, si la prise de Vitamine C diminue ou s'arrête, il en découlera l'hypoascorbémie (carence en acide L-ascorbique) qui continuera son inévitable et terrible chemin.

Les organes les plus gros consommateurs de Vitamine C, qui en sont le plus pourvus, et qui donc en sont les plus demandeurs, sont le cerveau, l'hypophyse, les surrénales et l'œil. Cependant, dans l'organisme, il n'est pas de fonction métabolique qui ne lui soit pas redevable d'un bon déroulement... ou moins bon.

En ingérant par la bouche de la Vitamine C, le foie en retiendra pour ses besoins 80%, mais la totalité du tractus digestif sera nettoyé des bactéries nuisibles, et seulement celles-ci, ainsi que des nitrosamines cancéreuses en formation... Mais ne vous y méprenez pas ! Les apports fournis par les légumes et les fruits, sont, surtout à notre époque, tous justes suffisants pour lutter contre le mortel scorbut.

Des chercheurs américains, comme Pauling, Cathcart, Stone, Klenner, Riordan, Lévy, ont vite réalisé que les apports journaliers recommandés (AJR), fixé à 100 mg par jour, n'étaient qu'un saupoudrage pour éviter le scorbut et qu'ils laissaient l'homme éloigné de l'homéostasie (équilibre dynamique qui nous maintient en vie), ainsi que de l'épanouissement d'une vie plus longue, car l'hypoascorbémie prolongée et constante augmente les symptômes de nos maladies.

Notre système immunitaire a besoin d'une forte présence de Vitamine C. En effet, pour preuve, toutes maladies fulgurantes ou chroniques, tout stress exogène ou endogène, montre l'effondrement du taux plasmatique et surtout lymphocytaire de Vitamine C dans le sang. Or, quel est le praticien qui ose prescrire ces tests ? Pourquoi un tel silence ? Et pourquoi, dans ce cas, ne pas saturer en Vitamine C sur 24h le plasma sanguin, pour ensuite faire le point ? Car la Vitamine C, dont la compréhension est bien documentée par le Dr Lévy, montre la puissance de la capacité bactéricide et virucide de cette Vitamine.

La Vitamine C est un anti-poison par excellence. Effectivement, le protocole du Dr Bastien, enregistré au Centre National anti-poison, a démontré à plusieurs reprises devant les caméras de télévision, qu'avec seulement quelques grammes de Vitamine C, on pouvait consommer 250 g d'amanites phalloïdes et que celles-ci n'étaient plus du tout mortelles. Qui aujourd'hui s'en souvient ? Qui aujourd'hui en parle encore ? Un autre poison, l'acétaldéhyde et l'éthanol, contenu dans l'alcool, que le foie élimine péniblement, mais qui grâce à de grandes et généreuses doses de Vitamine C, voit sa tâche énormément facilitée. Pourtant, qui préconise de la Vitamine C aux alcooliques et aux toxicomanes ?

La Vitamine C est primordiale pour transformer deux acides aminés (proline et lysine) en constituants du collagène (30% des protéines de l'organisme), principal agent de structure, dont le dysfonctionnement, en cas de carence en Vitamine C, amorcerait précocement le vieillissement cutané, mais aussi l'ensemble des pathologies atteignant le collagène (rhumatismes, arthroses...) et les maladies cardiovasculaires, comme l'a superbement démontré le double prix Nobel Linus Pauling : les artères, bien ou mal formées, de collagène selon la présence ou l'absence de Vitamine C vont révéler ou non une faiblesse structurale les rendant fragiles.

Cet état de fait imposera à l'organisme, qui ne cherche qu'à vivre malgré les discours officiels alarmistes, à se servir du cholestérol souple pour obstruer et solidifier la paroi, d'où la plaque athéromateuse.

On y retrouve entre autres, la LP(a) ou Lipoprotéine(a), une substance de remplacement qui n'existe curieusement et uniquement que chez l'homme et les animaux incapables de synthétiser la Vitamine C.

Cette Lipoprotéine facilite la création de cette plaque et s'avère cependant dangereuse car obstruante dans le temps. Mais, comme l'organisme est bien fait et intelligent, le risque Lp(a) s'évanouit au fur et à mesure de la présence de Vitamine C circulante et/ou quand le statut collagénique des artères se bonifie !

Lors d'un cancer le collagène est attaqué (hyaluronidase), mais selon le Dr Cameron et le Dr Rath, il en serait protégé par la prise de fortes doses de Vitamine C. A ce sujet, il faut noter la ressemblance de la très importante carence en Vitamine C des plasmas, lymphocytes et tissus des cancéreux (donnée absolument oubliée par la médecine officielle !) et des scorbutiques... la blastogénèse lymphocytaire est dépendante de la Vitamine C.

La Vitamine C protège l'oxydation du LDL (mauvais cholestérol), et donc a un rôle certain quant au cholestérol. C'est aussi un fluidifiant sanguin qui n'a pas les dangers de l'aspirine. Cette dernière est prise à la dose mortelle (60 à 90 comprimés) chez plus de 10 000 cas de suicides d'adolescents aux Etats-Unis !

La Vitamine C est aussi un anti-inflammatoire et quant aux allergies, c'est un anti-histaminique.

L'acide L-déhydroascorbique, première forme d'oxydation de la Vitamine C, quand un seul de ses électrons aura été donné, franchira la barrière hémato-encéphalique, sera réparateur en cas d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

La Vitamine C est dominante dans la formation des hormones et des neurotransmetteurs cérébraux, obligeant ses détracteurs, à lui reconnaître cet aspect booster de la bonne humeur. Le Dr Lesser, psychiatre américain, préconise de larges doses de Vitamine C, comme étant la plus favorable dans les thérapies ayant pour but de réduire les maladies mentales, les maladies psychosomatiques et les dépendances aux différentes drogues (cf. Dr Hoffer qui dès 1950 préconise 50 g/j de Vitamine C dans les schizophrénies).

La Vitamine C est efficace dans la lutte contre la douleur car c'est un relaxant du système nerveux central, elle permet à cet effet une meilleure et plus rapide récupération après l'effort physique et/ou intellectuel, c'est une hormone anti-stress. La Vitamine C est anti-radicalaire recyclant et recyclé par le glutathion, elle est une inévitable molécule anti-vieillessement.

La mort subite du nourrisson est un scorbut infantile dont le Dr Kalokérinos mis fin en injectant seulement quelques centimètre cube de Vitamine, mettant ainsi fin à cet horrible fléau. Chez le nourrisson, quelques milligrammes de Vitamine C apaisent les douleurs des poussées dentaires, idem chez l'adulte avec la dose adéquate en rapport avec le poids.

Quant une grippe pointe le bout du nez, ou que surgît un rhume, les cuillères à café devront s'enchaîner d'heure en heure jusqu'à la disparition des symptômes.

Le soir, et plus particulièrement au coucher, le sommeil est facilité par une prise généreuse de Vitamine C. Dans les comprimés de Vitamine C, le sucre est souvent, à tort, présent et coupable de l'état d'excitation constaté, sauf s'il vous faut un réveil tonitruant des cellules qui ne se priveront pas alors d'interpréter un hymne à la joie peu conventionnel. Persévérer avec une Vitamine C sans sucre et sans additif, donc 100% acide L-ascorbique, en augmentant les doses, cela sera le seul remède. Surtout ne renoncez pas à la grande dose du soir, car la Vitamine C est la plus performante des dépolluants des métaux lourds (omniprésents à notre époque) grâce à sa propriété chélatrice (désintoxication).

La Vitamine C est classée substance non toxique par la Food And Drug Administration (FDA aux Etats-Unis). Ceci explique une pratique de 30 années sans aucun incident de toxicité par le Dr Cathcart avec des doses au seuil de la tolérance intestinale. Cette dernière est fonction de la pathologie et signale la limite de tolérance par des diarrhées, des gaz et des ballonnements, elle peut atteindre plusieurs centaines de grammes par jour en fonction des besoins.

La peur, astucieusement utilisée, des calculs oxaliques (rénaux) masque le fait que, si la dégradation de la Vitamine C, amène à de l'acide oxalique, il existe 60 autres causes principales (dont la gestation de la femme !) qui génèrent également et en même temps cet acide oxalique. La Vitamine C peut se muer en ce produit mais pas systématiquement, de plus il faudrait des quantités énormes pour parvenir à un risque jamais démontré dans aucune étude scientifique.

La forme injectable est l'apanage du monde médical, mais certains tirent avantage avec succès et sans danger, des implants rectaux, composés d'un mélange d'ascorbate de sodium, 15 g ou plus, avec une eau pure, par poire rectale, pour un effet multiplié, dans le domaine des pathologies lourdes. En bref, il y a de très bons résultats sur des milliers de thérapies pratiquées aux Etats-Unis, à l'Est... depuis plus de 60 ans.

Du bon usage de la Vitamine C

La dose normale quotidienne est de trois cuillères à café (environ 10 g par jour) soit :

-Une cuillère rase le matin et le midi après le repas.

-Une cuillère bien bombée le soir car, attention, les petites doses peuvent « énerver ». Le sommeil est favorisé par la prise d'une forte dose le soir ! A tester au plus vite pour ceux qui dorment mal ! (L'acide ascorbique fait dormir, les ascorbates de calcium ou sodium non.

Une cuillère à café rase fait environ 2 à 3 g.

Une cuillère à café bombée fait environ 4 g ou plus.

En cas de gaz, de ballonnements et/ou de diarrhées c'est le signe que vous avez atteint le seuil de tolérance intestinale donc votre dose maximum d'absorption, diminuer un peu cette dose pour éviter la diarrhée.

En cas de rhume ou pour toutes autres pathologies, augmentez sans inconvénient les doses, car la Vitamine C ne possède aucune toxicité et est absente de dose létale. Lors d'une pathologie votre seuil de tolérance intestinale sera plus important donc vous pourrez absorber plus de Vitamine C sans diarrhée.

Pour les enfants c'est 1 g par année d'âge jusqu'à 10 ans puis une dose adulte. Plus si pathologie (comme pour l'adulte).

Bien remuer pour dissoudre les cristaux ou alors utiliser un peu de bicarbonate alimentaire dans votre dose d'acide L-ascorbique pour une meilleure dilution et un goût neutre.

Références :

-Docteur Pierre CORSON : La Vitamine C notre ange gardien (éditions Guy Trédaniel).

-Docteur Dominique RUEFF: Vitamine C (éditions Jouvence).

-Ewan Cameron et Linus Pauling : La Vitamine C contre le cancer (éditions L'étincelle).

-Site du Docteur Cathcart : [www.orthomed.com](http://www.orthomed.com) (en anglais).

-Irwing Stone : The healing factor Vitamin C against disease (Grosset & Dunlap). En anglais.

-Steve Hickey & Hilary Roberts : Ascorbate, the science of Vitamin C (Lulu, 2004). En anglais.

-Thomas E. Levy : Vitamin C, infectious diseases and toxins (Livon Books, 2002). Contient plus de 1200 références scientifiques. En anglais.

## VITAMINE C (ACIDE L-ASCORBIQUE)

Beaucoup d'agents infectieux et leurs maladies, peuvent être complètement évités, facilement réversibles et souvent guéris avec uniquement de la vitamine C. Entre la fin des années 1930 et le début des années 1940, la vitamine C fabriquée en laboratoire, est devenue accessible à un prix abordable. Cela grâce à un chercheur, Albert Szent-Györgyi, un biochimiste hongrois/américain, Prix Nobel en 1937 pour son travail sur l'acide ascorbique.

***La vitamine C est miraculeuse et c'est la vitamine essentielle pour une bonne santé.***

Elle n'a aucune toxicité et peut donc être consommée indéfiniment. Pourtant, il faut absolument garder en mémoire plusieurs critères très importants afin de l'utiliser correctement et bénéficier pleinement de ses vertus :

- La vitamine C doit être prise sous une forme adaptée aux besoins.
- La vitamine C doit être donnée avec la bonne technique.
- La vitamine C doit être prise fréquemment à des doses adéquates. Il ne faut pas prendre la dose quotidienne de vitamine C en une seule fois mais plutôt en petites doses égales, réparties plusieurs fois dans la journée.

Note de VITCNAT :

- Une cuillère à café bombée correspond environ à 5 grammes de vitamine C.

- Une cuillère à café rase correspond environ à 3 grammes de vitamine C.

- Une demi-cuillère à café correspond environ à 1,5 gramme de vitamine C.

***La vitamine C joue un rôle dans presque toutes les réactions chimiques de l'organisme et dans de nombreux métabolismes.*** Elle joue donc un rôle dans la santé de la peau, des ligaments, des parois des vaisseaux sanguins, des dents et des os. Elle intervient aussi dans le processus fournissant l'énergie nécessaire à l'effort musculaire et dans la synthèse des hormones surrénales qui jouent un rôle essentiel en cas de stress. Elle maintient aussi le tonus et permet de mieux affronter la fatigue. Elle joue un rôle important dans les mécanismes de défense immunitaire et lutte contre toutes sortes d'infections bactériennes et virales. La vitamine E bloque la formation de cholestérol à 45 %, la bêta-carotène à 90 % alors que la vitamine C bloque cette formation de cholestérol à 95 % ! Que ce soit pour des problèmes aux yeux, aux gencives, d'arthrite, diabète, asthme, allergies, stérilité, cancer, maladies cardiovasculaires, foie, d'infections bactériennes et virales, la vitamine C est vitale. Si vous êtes blessé ou que vous devez subir une intervention chirurgicale, il faut veiller à pouvoir prendre une quantité optimale de vitamine C.

Pratiquement tous les organismes vivants ont la capacité de produire leur propre vitamine C. Hélas, l'être humain, le cochon d'Inde et quelques autres espèces d'animaux font partie des êtres vivants défavorisés, qui ne peuvent absolument pas fabriquer de vitamine C

dans leur corps. De ce fait, pour que notre corps reçoive cette vitamine vitale, il faut trouver un apport par d'autres moyens, dont notre alimentation. Mais malheureusement, il est impossible d'acquérir la quantité nécessaire de vitamine C uniquement par l'alimentation.

Cette quantité varie non seulement entre les différentes espèces de fruits et légumes, mais aussi dans la même variété d'aliments. De plus, le simple fait de couper les fruits et légumes fait perdre la moitié de leur contenu en vitamine C. Cette vitamine est une des moins stables, facilement perdue lors de stockage et de cuisson. Et pour tous ceux qui prennent des médicaments, le besoin de vitamine C s'accroît.

***De nombreux médicaments augmentent en effet le besoin en vitamine C*** tels que la pilule contraceptive, les préparations à base de cortisone (à avaler), les sédatifs (barbituriques), les analgésiques, les antirhumatismaux, et les antibiotiques.

Le docteur Pauling a calculé la quantité de vitamine C que les animaux produisent eux-mêmes. Il a trouvé par exemple, que la quantité moyenne de vitamine C produite par une chèvre équivaut à 5 000 milligrammes (= 5 grammes) ! Cette faculté est particulièrement marquante chez les rats.

Egal à un homme de 70 kg, leur corps fabrique une dizaine de grammes de pure vitamine C ! Cela correspond au contenu d'une vingtaine de kilos d'oranges. Il n'est donc pas étonnant que les rats puissent résister dans des conditions particulièrement insalubres, sans s'empoisonner. Il est intéressant de noter ici que les animaux domestiques, tels les chiens et les chats, produisent beaucoup moins de vitamine C que les chèvres et bien moins que les animaux sauvages.

Voilà pourquoi les vétérinaires soignent nos compagnons souffrant des mêmes maladies que leurs maîtres. Pour nous, les êtres humains, la quantité de vitamine C nécessaire pour éviter le scorbut est d'environ 60 milligrammes, mais cela est loin d'être la quantité nécessaire pour se protéger des autres maladies et problèmes de santé.

***La vitamine C est incroyablement inoffensive.*** Le seul et unique effet indésirable qui peut se produire si l'on prend une dose plus forte que son seuil de tolérance intestinal, est d'aller à la selle un peu trop facilement. Mais ce problème est vite réglé lorsqu'on arrive à connaître son besoin personnel en vitamine C pour rester en bonne santé.

Avec un peu d'expérience, on apprend vite à connaître sa propre tolérance maximale journalière en vitamine C. (Pour tous ceux qui souffrent d'une constipation chronique, la vitamine C facilite le transit intestinal.) Lorsqu'on commence pour la première fois à prendre de la vitamine C, il faut augmenter progressivement la dose jusqu'à ce que son besoin personnel soit atteint. Il faut commencer avec 1 500 milligrammes (un gramme et demi) par jour, et après deux à trois jours augmenter de 500 milligrammes, et ainsi de suite pour arriver à la quantité nécessaire. Bref, la vitamine C est un des nutriments les plus inoffensifs que vous puissiez avaler.

Donc, il ne faut pas craindre son utilisation. Votre corps va simplement en éliminer le surplus, mais avant cela, la vitamine C aura eu le temps d'apporter ses effets bénéfiques dans tout votre organisme. Ceux qui affirment que l'administration de fortes doses de vitamine C est ridicule car elles sont rapidement rejetées ne tiennent pas compte du fait que le transit de cette vitamine puissante dans l'organisme, même s'il est rapide, peut accélérer et normaliser au passage des multiples réactions métaboliques. Juger le besoin en vitamine C simplement par le taux sanguin et l'excrétion urinaire est arbitraire et insuffisant.

Ce ne sont guère ces chiffres qui importent, mais ce qui se passe dans les organes et les tissus. En outre, il est bon d'avoir de la vitamine C dans l'urine. Cela protège contre les infections urinaires et aussi contre le cancer de la vessie.

***La vitamine C administrée par voie intraveineuse (IV) ne passe pas par les intestins***, de sorte que de plus fortes doses peuvent être administrées sans provoquer de diarrhée. La vitamine C par injections intraveineuses est deux fois plus active que celle prise par la bouche et, en plus, elle est sûre, inoffensive et hautement efficace. Malheureusement, les hôpitaux ne l'utilisent pas. Leurs IV, contenant de l'eau stérile avec du dextrose ou saline, sont administrés surtout pour garder leurs patients hydratés, alors qu'un IV avec de la vitamine C (sous forme tamponnée de l'ascorbate sodium ou de l'acide ascorbique) a pour but de guérir les patients. C'est pourquoi on utilisera la prise de vitamine C par voie rectale qui est aussi efficace.

Il y a déjà environ un siècle de recherche sur la vitamine C et quelque 50 000 à 100 000 articles scientifiques ont été publiés. Il ne se passe pas un jour sans qu'un article médical ne mentionne la vitamine C. Cette vitamine est une des substances les plus analysées dans l'histoire de la recherche médicale mondiale mais malgré cela, paradoxalement, cette vitamine reste une des substances les plus ignorées en termes d'application pratique. Et pourtant les chercheurs n'arrivent pas à lui trouver des défauts.

Des années durant, la médecine orthodoxe déclarait, et déclare hélas toujours, que cette vitamine provoque calculs rénaux et déficiences en vitamine B12 mais ces accusations ont été prouvées depuis longtemps fausses et sans fondement.

Cette désinformation se trouve encore dans les livres médicaux. Pendant ces trente dernières années, plus de recherches ont été faites sur la vitamine C que pour tout autre nutriment car le monde médical connaît son efficacité dans la prévention et le traitement des maladies, même les plus redoutables.

Son efficacité n'a pas changé. Ce sont plutôt les médias qui se sont blasés de trente ans de bonnes nouvelles sur la vitamine C...

Aussi étonnant que cela soit, la vitamine C a été citée dans la littérature *médicale* pour avoir facilement et définitivement *guéri* la polio et l'hépatite aiguë, deux maladies virales encore considérées aujourd'hui par la médecine orthodoxe comme incurables, indépendamment des traitements employés.

Il est vrai que polio et hépatite peuvent parfois guérir spontanément, et cela relativement vite ou même après une période prolongée. Toutefois, la médecine orthodoxe semble ignorer que des doses adéquates de vitamine C guériront de manière fiable et rapide pratiquement *tous* les cas de polio et d'hépatite aiguë.

Des bébés ayant la polio sont complètement guéris en moins d'une semaine. Les patients souffrant d'hépatite aiguë sont malades pendant quelques jours seulement au lieu de plusieurs mois et la chronicité de l'hépatite ne se développe pas chez ces patients lorsqu'ils ont été traités avec suffisamment de vitamine C. Bien que la polio soit une maladie en grande partie inconnue de la jeunesse et oubliée des anciennes générations, tout médecin, âgé ou jeune, vous dira que la polio était, et reste, une maladie sans aucun traitement efficace et surtout sans aucune guérison. Et pourtant ce n'est pas vrai.

***Par ailleurs, la vitamine C est efficace pour la protection et la guérison de plusieurs sortes d'empoisonnements*** (les champignons, les métaux lourds comme le mercure, le plomb). Cette vitamine annule les effets d'une vaste variété de poisons, toxiques plus que n'importe quel autre agent connu à ce jour. Ici encore peu de renseignements à cet égard figurent dans les livres de médecine et beaucoup de personnes dans le monde continuent à souffrir et mourir de ces intoxications puisque la médecine orthodoxe ne propose aucun traitement pour eux.

Si un traitement avec de la vitamine C n'apporte pas d'amélioration dans un essai clinique, la conclusion fréquemment utilisée par la médecine orthodoxe est que la vitamine C est inefficace pour cette forme de toxicité. Une conclusion plus honnête et scientifique serait que la quantité de vitamine C utilisée était inefficace. Il est très important en effet de garder en mémoire que le dosage administré de la vitamine C doit toujours être suffisant. De plus, dans les cas graves comme l'intoxication, il est important d'administrer la vitamine C par voie intraveineuse (IV), quitte à ajouter par la suite des doses par voie orale.

Les effets bénéfiques de la vitamine C ne s'arrêtent pas là. La liste est loin d'être exhaustive pour des traitements efficaces. Voici quelques exemples :

***Pour le zona***, la douleur intense associée aux lésions de la peau et qui peut souvent persister pendant des semaines avant de disparaître totalement, est complètement guérie dans pratiquement tous les cas lors de la première injection de vitamine C. Même sans les médicaments antidouleur, le soulagement est permanent. Les lésions de la peau qui en général persistent pendant des semaines disparaissent complètement en trois jours !

***La sclérose en plaques et le lupus érythémateux*** sont considérés, par certains praticiens de la médecine orthodoxe, comme des maladies où le système immunitaire est devenu trop actif, et elles sont donc traitées, entre autres, avec des médicaments immunodépresseurs. Toutefois, beaucoup de ces maladies-là sont dues surtout à des toxines non neutralisées (mercure par exemple). Lors d'essais cliniques, ces deux maladies répondaient très bien à de hautes doses de vitamine C.

***Pour les maladies bactériennes infectieuses*** (la diphtérie et la tuberculose...), là encore la thérapie naturelle de la vitamine C guérit. La tuberculose est la première cause infectieuse de maladie et de décès dans le monde. L'O. M. S. estime qu'environ 33 % de la population mondiale sont infectés par la tuberculose en période de latence, et que dans ce réservoir, environ huit à dix millions de nouveaux cas actifs se développent chaque année. Il a été constaté par Osborn et Gear, en 1940 déjà, que les mammifères n'ayant pas la capacité de fabriquer eux-mêmes de la vitamine C (l'être humain, le singe et le cochon d'Inde...) étaient les plus susceptibles de contracter ces infections bactériennes.

La plupart des maladies infectieuses, telle que la tuberculose, réussissent en effet à infiltrer un corps déficient en vitamine C. La bactérie responsable de la tuberculose est très lente à s'étendre.

Les médicaments utilisés par la médecine orthodoxe ont donc besoin d'un certain temps, même plusieurs années, pour obtenir les meilleurs résultats pour un patient tuberculeux. La vitamine C est aussi efficace tout en étant naturelle. Elle doit être prise par le patient toute sa vie et à de plus fortes doses pendant au moins la première année du traitement.

La fièvre rhumatismale est causée par une infection streptococcique mal soignée. Elle frappe surtout des jeunes entre cinq et quinze ans. Les enfants à cet âge ont besoin approximativement de deux fois plus de vitamine C par kilogramme de poids que les adultes du fait que, pendant ces années-là, leur croissance monte en flèche.

Des chercheurs déclarent que la plupart des cas de fièvre rhumatismale sont causés par une déficience grave en vitamine C chez les sujets atteints d'une infection au streptocoque. Il a été constaté que les infections bactériennes streptococciques sont sensibles même à un apport minimal de vitamine C !

Le traitement aux antibiotiques peut être utilisé mais il est probablement inutile dans la plupart des cas. Cela démontre qu'un apport quotidien de vitamine C, à des doses optimales, éviterait des infections streptococciques telles que la pharyngite, l'amygdalite, la fièvre rhumatismale...

Un traitement à haute dose de vitamine C joue également un rôle thérapeutique important pour des personnes atteintes du SIDA.

En ce qui concerne 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 des cellules cancéreuses.

Ils ont trouvé que de hautes concentrations de vitamine C (ascorbate) tuaient des cellules cancéreuses, diminuant leur taux de survie de 50 % sans que les cellules normales soient affectées.

Il faut administrer la vitamine C par voie intraveineuse (IV) pour tuer des cellules cancéreuses et des microbes, car il en faut de très fortes concentrations. Dix grammes de IV vitamine C, par exemple, augmente les taux de vitamine C dans le sang comme si l'on avait pris par voie orale plus de 250 grammes ! Il est très peu probable que de telles informations soient diffusées dans les médias ou par un cancérologue.

L'industrie du cancer génère des milliards de dollars avec ses traitements de chimiothérapie et de radiation. Elle ne va pas quand même les remplacer avec une vitamine bon marché ! Il ne faut pas rêver.

Un livre passionnant sur la vitamine C écrit par le docteur Thomas E. Levy, MD intitulé *Vitamin C, Infectious Disease and Toxins : Curing the Incurable* avec ses 400 pages et plus de 1 200 références scientifiques devrait faire partie de votre bibliothèque personnelle.

Non seulement ce livre est facile à lire et vous apprend tout sur la vitamine C, mais il vous informe sur des faits incroyables, mais vrais. Le docteur Levy est médecin et avocat. Il a écrit ce livre avec l'intention bien précise de pouvoir défendre chacune de ses déclarations devant un tribunal.

Lorsqu'il écrit selon des faits prouvés scientifiquement qu'à des doses appropriées, la vitamine C en injections intraveineuses ou même souvent, selon la maladie ou la gravité, par voie orale, guérit des maladies redoutables telles que la polio, l'hépatite B et C, la maladie de Lyme, la mononucléose (virus Epstein-Barr), et bien d'autres, comme la rougeole, la varicelle, l'herpès ... , c'est un fait et non une plaisanterie.

Le docteur Levy n'aurait pas pu avancer de telles informations si ce n'était pas vrai. Cet ouvrage va franchement vous fournir des sujets d'indignation. Par exemple, il relate qu'au sommet de l'épidémie de la polio en 1949, lorsque les jeunes parents vivaient dans la peur que leurs bébés et jeunes enfants soient les prochaines victimes, le docteur Frederick R. Klenner a publié des rapports où il disait clairement que grâce à la vitamine C, il guérissait avec succès 60 de ses 60 patients atteints de polio venus en urgence et sans qu'aucun de ces 60 patients traités ne reste handicapé à vie comme cela était souvent le cas lorsqu'on attrapait le virus de la polio.

Comment de telles informations ont-elles pu être ignorées dans le passé et le restent encore aujourd'hui ? Comment est-il possible que des médecins et chercheurs, gens intelligents et soucieux de la santé publique, puissent laisser dans les oubliettes de tels renseignements ? De nouveau, c'est une question d'argent.

Étant une substance naturelle, la vitamine C ne peut être exploitée par les firmes pharmaceutiques. C'est plus qu'une poignée de médecins et d'hommes de science qui réalisent le danger de voir leurs revenus diminuer avec quelques découvertes médicales gênantes mais légitimes comme celle-ci.

En lisant le livre du docteur Levy vous allez vite comprendre que la médecine orthodoxe et ses complices, les industries pharmaceutiques, sont corrompues et laissent mourir des milliers de personnes par intérêt financier, alors qu'il existe depuis fort longtemps, pour tant de maladies et problèmes de santé, une thérapie naturelle, disponible et bon marché : la vitamine C.

D'ailleurs, de nombreux traitements utilisés par la médecine orthodoxe dans les maladies infectieuses seraient plus efficaces si l'on y ajoutait la dose adéquate de vitamine C.

# CONCLUSION : VITAMINE C

Il est impératif de prendre de la vitamine C même pour les personnes en bonne santé.

Les gens malades devraient en absorber des quantités encore plus importantes. La dose optimale n'est pas nécessairement appropriée pour deux patients présentant les situations cliniques similaires, car l'organisme d'un patient peut métaboliser plus rapidement la vitamine C qu'un autre. La plupart des gens peuvent en absorber 15 à 20 grammes quotidiennement en trois doses ou plus, sans trop de problèmes gastro-intestinaux.

Si, avec votre dose quotidienne de vitamine C il vous arrive de contracter deux à trois rhumes pendant l'hiver, cela peut être un signe que la quantité de vitamine C ne vous suffit pas. Il est donc recommandé d'essayer une quantité de vitamine C quotidienne plus élevée.

Il faut apprendre à adapter la dose qui vous convient selon les différents critères exprimés tout au long de cette rubrique. Afin de vous aider à déterminer votre dose quotidienne, il est recommandé d'augmenter progressivement la dose de vitamine C jusqu'au stade où vous allez trop facilement à la selle.

Vous serez alors arrivé au seuil de votre tolérance intestinale où il faudra diminuer le dernier dosage pris. Attention tout de même à prendre vos doses de vitamine C après les repas.

Certains ont des intestins plus sensibles que d'autres en prenant cette vitamine à jeun, et cela peut donc fausser l'estimation de la dose nécessaire. Aussi longtemps que vous restez en bonne santé, et que vous ne souffrez plus de nouvelles infections ou de nouveaux problèmes de santé, votre dosage devrait rester inchangé.

Toutefois, il y a toujours un moment ou un autre où les risques de nouvelles infections sont plus menaçants (saison de la grippe par exemple). En prévention, il faut tout simplement augmenter provisoirement la dose de vitamine C. Vous verrez qu'avec l'expérience vous allez améliorer votre manière d'utiliser cette vitamine. L'important est que votre dose optimale de vitamine C soit prise sans faute tous les jours.

De très hautes doses de vitamine C par voie orale peuvent produire des gaz intestinaux. Afin de minimiser ces effets, il faut essayer différentes sortes de vitamine C et différentes manières de l'utiliser (après les repas, au lieu de la prendre à jeun ou avant les repas).

Certaines personnes tolèrent les ascorbates de sodium mieux que l'acide ascorbique, et pour certains, un mélange des deux peut être préférable.

Certains effets indésirables peuvent aussi être la conséquence des additifs utilisés dans certaines fabrications de la vitamine C.

Il existe différentes formes de vitamine C : la poudre cristalline pure, des comprimés et des capsules à action prolongée (ces dernières sont à éviter car elles peuvent être nocives pour le foie.) Certains individus tolèrent les comprimés de cette vitamine mieux que les cristaux purs.

D'un autre côté, les poudres sont les moins chères et les plus pratiques surtout pour ceux qui utilisent de hautes doses. Une cuillerée à café de poudre contient déjà approximativement cinq grammes de vitamine C. L'acide ascorbique sous forme de cristaux fins ou de poudre cristalline, emballé dans des pots bruns ou blancs opaques, reste stable indéfiniment et peut être stocké pendant des années.

Cette vitamine est tellement incroyable qu'il est fort probable qu'à hautes doses elle aurait la capacité de nous protéger même en cas de grippe aviaire. Il y a très peu de maladies ou de problèmes médicaux qui ne sont pas améliorés, tout au moins à un certain degré, avec un apport régulier et optimal en vitamine C.

Si tout le monde prenait régulièrement sa dose de cette vitamine, personne n'aurait à subir des « effets secondaires » suite aux vaccinations. Comme ces maladies ne se déclareraient plus, il ne serait plus nécessaire en effet de se faire vacciner. À ce jour aucun traitement à la vitamine C utilisé pour des maladies infectieuses n'a été considéré comme dangereux ou inapproprié.

Rappelez-vous, l'important pour l'usage de la vitamine C n'est pas une « overdose » (excès) mais plutôt une « underdose » (pas assez). Si aucune amélioration contre des maladies infectieuses en utilisant la vitamine C n'est ressentie, c'est un signe qu'il faut absolument encore augmenter la dose aussi longtemps qu'il y a une réponse insuffisante et qu'il faut continuer la période de traitement jusqu'à ce que tous les symptômes cliniques disparaissent.

Oui, la vitamine C en dose optimale réduirait l'utilisation de médicaments, le nombre de maladies et tant de souffrances inutiles. Il faut vous rappeler constamment que si vous prenez votre dose optimale de vitamine C chaque jour de votre vie.

# Les dosages nécessaires

Chez l'adulte en bonne santé : 5 à 10 grammes par jour.

— Chez le bébé = 1 g par jour...

Augmenter ensuite de 1 gramme par année d'âge jusqu'à 5 grammes par jour.

— Chez la femme enceinte : 10 à 15 g par jour au moins.

— Chez une personne stressée ou présentant une pathologie : entre 15 et 20 grammes par jour.

— Chez un malade : entre 20 et 30 grammes par jour...

— Chez les personnes empoisonnées par des chimiothérapies massives et/ou sous morphine, 60 à 100 g par jour.

Le début des cures est souvent accompagné d'un nettoyage de la vésicule biliaire, d'où certaines accélérations du transit et l'apparition de quelques gaz, mais de façon très limitée dans le temps.

## Les formes de vitamine C à notre disposition

La VITAMINE C CHIMIQUE ou ACIDE L-ASCORBIQUE pur est parfaitement tolérée et d'une grande efficacité. Le produit est acide (pH aux alentours de 1,5) mais il n'acidifie pas l'organisme.

Il n'est pas très bon au goût mais ce problème peut être résolu avec un peu de sucre (miel ou sirop). Cette forme entraîne une diminution de la tension nerveuse, parfois de la somnolence. Elle favorise le sommeil ! Il faut la prendre de préférence le soir (pas plus de 20 g par jour de cette forme).

La VITAMINE C TAMPONNÉE ou L-ASCORBATE DE SODIUM ou L-ASCORBATE DE CALCIUM pur.

Il s'agit d'une vitamine C tout aussi efficace que l'Acide L-Ascorbique pour les maladies importantes car elle conserve son effet anti-oxydant et anti-tumoral. Par contre, elle n'a plus d'effet rajeunissant ou calmant.

C'est cette vitamine tamponnée que l'on retrouve souvent dans les préparations « pharmaceutiques » – ce qui explique la réputation d'énervement que l'on a fait à la Vitamine C.

Que ce soit en perfusion, par lavement ou par la bouche, la forme tamponnée peut-être prise à dose massive (100 à 150 grammes par jour ou plus) sans inconvénient autre qu'un apport important de sel (sodium).

Par précaution, limitez la ration de sel alimentaire dans ces cures massives et surveillez les chevilles : en cas d'enflure, il sera bon de consulter un médecin généraliste qui pourra vous faire faire un bilan ionique et vous donner éventuellement un petit diurétique favorisant l'élimination du sodium comme Hygroton, Esidrex ou Lasilix.

La VITAMINE C NATURELLE est aussi de l'Acide L-Ascorbique mais d'origine naturelle.

Théoriquement, elle est préférable par l'énergie vibratoire qu'elle peut comporter (si elle n'est pas passée aux rayons Gamma comme certains produits vendus en pharmacie). Sur le plan pratique, la plupart du temps, elle est à base d'ACÉROLA, c'est-à-dire d'un jus de fruit. Mais 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 (0,40 à 0,50 €le gramme).

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...

#### La Vitamine C que l'on trouve en pharmacie

est souvent additionnée de substances plus ou moins bienvenues (caféine, édulcorants genre aspartam...) et elle est chère – il vaut donc mieux l'éviter. Mais ça vaut mieux que rien et ça dépanne !

## L'absorption de la vitamine C

Prise par la bouche, la vitamine C 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 – récupère une très grande partie des dix premiers grammes et ce n'est que le surplus qui est distribué au reste de l'organisme.

Pour les maladies sévères qui se situent ailleurs qu'au niveau digestif, il est donc indispensable de prendre des doses suffisantes, supérieures à 20 ou même 30 grammes par jour.

Au-delà de 20 g par jour, utiliser dans la journée de la Vitamine C TAMPONNÉE et gardez l'Acide L-Ascorbique pour le soir afin de bien dormir.

Attention à bien diluer l'Acide L-Ascorbique dans beaucoup d'eau chaude de préférence et à le prendre par petites gorgées en mangeant pour éviter les chasses biliaires intempestives qui provoquent flatulences et diarrhées. Il est possible de sucrer le mélange (sirop, miel ou sucre blanc).

La voie rectale court-circuite le foie et permet à la Vitamine C d'être active immédiatement partout où l'organisme peut en avoir besoin. Mais elle n'est utile que pour les doses massives. (Nous demander le protocole des perfusions rectales).

La voie intraveineuse est délicate à mettre en œuvre...

## CONCLUSION : laquelle choisir ?...

**Pour les prises inférieures ou égales à 5 g par jour, la vitamine C naturelle à base d'ACÉROLA est excellente si l'on connaît parfaitement la composition du produit que l'on consomme.**

**Dès que les doses nécessaires sont supérieures à 5 g par jour, préférer l'ACIDE L-ASCORBIQUE ou l'ASCORBATE DE SODIUM ou CALCIUM.**

**Une bonne cuillère à café de poudre d'acide L-Ascorbique correspond à environ 5 grammes.**

### *Dosages :*

Adultes en bonne santé : ..... 5 à 10 gr par jour

Personnes stressées ou présentant une pathologie..... entre 15 et 20 gr par jour

Femmes enceintes : .....au moins 10 à 15 gr par jour

Bébés : .....1 gr par jour puis augmenter d'un gramme par année

Pour un adulte malade : ..... entre 20 et 30 gr par jour.

Sous chimio : ..... 60 à 100 gr par jour

La vitamine C naturelle amène un excès de potassium (K) , risque de surpoids et/ou de gonflement.

Le foie récupère une grande partie des 10 premiers grammes journaliers.

On peut aussi trouver du L. Ascorbique sous le nom de ANOXYDE C dans les coopératives agricoles, ou dans les magasins commercialisant des produits pour les vendanges, jardineries ou autres, ce produit est utilisé en œnologie, on en met dans les bouteilles de vin pour éviter l'oxydation.