Neo-nutritic

La lettre de la nutrition

Problèmes de digestion : la solution Vitamine U

Acidité gastrique, colites, nausées, ballonnements, reflux, ulcères, aigreurs et brûlures d'estomac...

Ces troubles digestifs fréquents et particulièrement désagréables sont souvent dûs à une bactérie « *Helicobacter Pylori* » mais c'est tout simplement parfois le stress ou encore les conséquences d'un mode de vie fait d'une alimentation trop grasse, de repas trop copieux ou pris trop rapidement.

Ces troubles peuvent pourtant être prévenus et même traités grâce à une substance quasi-inconnue mais particulièrement efficace : la vitamine U.

Qu'est-ce que la vitamine U ?

Les propriétés thérapeutiques de la vitamine U ont été découvertes au début des années 50 par un scientifique américain, le Docteur Garnett Cheney qui la baptisa ainsi en référence à son action pour soulager les ulcères.

En réalité, la "vitamine anti-Ulcères" n'est pas une vitamine au sens traditionnel du terme. C'est un acide aminé soluble dans l'eau, le *S-methylmethionine*, qui peut être facilement synthétisé.

La vitamine U a un mécanisme cytoprotecteur (qui protège la cellule) et contribue à la fabrication des protéines dont les cellules ont besoin pour vivre. Ainsi la vitamine U agit sur les fonctions gastriques et intestinales en général : elle protège par exemple la muqueuse gastrique, participe à la synthèse des protéines et favorise les cicatrifications.

On trouve la vitamine U dans les aliments d'origine animale tels que le lait, le jaune d'œuf ou le foie. On la trouve également dans des aliments végétaux, en particulier le chou mais aussi le céleri, les asperges, le persil, les navets. On peut également en trouver dans le thé vert.

L'action bénéfique de la vitamine U sur le système digestif

Dans les années 50, le Docteur Garnett Cheney demanda à 100 de ses patients atteints d'ulcères de ne rien changer à leur régime alimentaire, d'arrêter leur traitement médicamenteux et de boire à la place des jus de chou cru.

Au bout de quelques jours, ses patients lui ont fait part d'une diminution importante voire d'une disparition totale de leurs douleurs. Les examens pratiqués alors ont confirmé ces guérisons plus rapides qu'avec les traitements chimiques habituels. C'est ainsi qu'il approfondit ses recherches et découvrit l'utilité de cette substance active qu'il nomma "Vitamine U".

En France son efficacité a été démontrée de manière indiscutable dans les années 60 par l'étude clinique du docteur Dubarry. Ses patients, qui souffraient de divers types d'ulcérations gastriques, ont vu leur situation évoluer favorablement avec 80 % d'efficacité sur les ulcères gastro-duodénaux et 94% sur les gastrites et gastro-duodénites !

D'autres études concluantes ont été conduites dans les années 90 en Allemagne, en Italie, au Japon et aux États-Unis, notamment pour prouver l'efficacité de la vitamine U dans la prévention et le traitement des troubles du système digestif, en particulier l'ulcère duodéal, la dyspepsie (digestion difficile et douloureuse), les nausées, les troubles gastro-intestinaux et l'intolérance à certains médicaments (corticoïdes, analgésiques et anti-inflammatoires).

Toutefois les mécanismes d'action de la vitamine U ne sont pas encore totalement expliqués et de nombreuses recherches se poursuivent encore de nos jours pour identifier toutes les propriétés thérapeutiques de cette substance. Certaines recherches récentes ont d'ailleurs donné des résultats permettant d'envisager des applications futures de la vitamine U dans des traitements pour soulager différents troubles inflammatoires internes et externes ainsi que les allergies.

Mangez 5 kilos de chou par jour ou essayez une solution 100% naturelle venue d'Amérique centrale

Les bénéfices alimentaires et thérapeutiques du chou ont été promus depuis des siècles, en particulier dans les pays d'Europe de l'Est où il est encore aujourd'hui un aliment de base pour la population.

Ses vertus thérapeutiques sont également vantées depuis longtemps par les nutritionnistes et les recherches effectuées sur la vitamine U contribuent encore un peu plus à en faire l'un des aliments santé les plus prometteurs.

Toutefois, si vous souffrez de problèmes digestifs, il sera peut-être difficile, voire même déconseillé, de manger une quantité suffisante de chou pour en ressentir les effets bénéfiques dus à la vitamine U.

Car paradoxalement, le chou est difficile à digérer, surtout si vous le mangez cru pour en conserver les nutriments essentiels.

Vous pouvez en revanche trouver des compléments nutritionnels à base de vitamine U synthétique. Sous cette forme, l'apport de 300 mg de vitamine U équivaut généralement à la consommation de 3 à 5 kilos de chou ! Il est ici important de préciser que la solubilité de la vitamine U permettra à l'organisme de n'utiliser que ce dont il a besoin et d'éliminer le reste par les urines.

Un laboratoire français a également développé [une solution exclusive et 100% naturelle que vous pouvez vous procurer ici \(lien cliquable\)](#).

Il s'agit d'une vitamine U en solution buvable à base de macérât de *Brassica Oleracea*, une variété ancienne de chou cultivée écologiquement en Amérique centrale.

Voici quelques conseils d'utilisation pour ce produit. Ces protocoles correspondent à l'achat de 3 flacons du produit (150ml) :

- Fonction digestive, intestinale, en prévention de n'importe quel type de pathologies gastriques et intestinales : prendre 20 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau à garder sous la langue 2-3 mn, 15 mn avant les repas pendant 6 semaines. Réaliser ensuite une deuxième cure de 6 semaines après une semaine d'interruption.
- Pour les ulcères, gastrites, hernies hiatales, hémorroïdes, maladie de CROHN... : 20 gouttes 2 fois par jour le matin à jeun et 30 mn avant le coucher avec un peu d'eau et garder 2-3 mn en bouche pendant 12 semaines.

Jean-Marc Dupuis