

# Soignez-vous avec la vitamine C liposomale faite maison

2 août 2015



« En fait, 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 Etats-Unis.

La vitamine C est pour beaucoup le complément alimentaire préféré, depuis longtemps et pour de très bonnes raisons. Elle fait toute la différence dans une détoxicification, mais a aussi sauvé la vie de nombreuses personnes dans le monde. Elle 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 à la centrale nucléaire de Fukushima, où les travailleurs prenant de la vitamine C n'ont subi aucun changement significatif, ni de leur ADN libre, ni du risque global de cancer.

La vitamine C favorise aussi la production de collagène, vital pour la santé de tous nos tissus et la réparation des vaisseaux sanguins, des dents, des articulations et des os. Elle aide aussi à normaliser la pression sanguine, guérir les maladies dégénératives et prévenir le vieillissement prématuré. Elle est vitale dans la lutte de notre système immunitaire contre les virus, les bactéries

et autres microbes. La vitamine C est également importante dans la synthèse de substances chimiques du cerveau, comme notre neurotransmetteur de la bonne humeur – la sérotonine.

## Les mégadoses de vitamine C

Le prix Nobel Linus Pauling et le Dr. Irwin Stone ont contribué à initier le concept de médecine orthomoléculaire qui utilise une thérapie par mégadose de vitamine – une dose supérieure de vitamine C à celles requises pour les fonctions cellulaires normales. Prise en très hautes doses (10 ou 100 grammes ou plus par jour, selon les besoins et la maladie de la personne) la vitamine C lutte contre les maladies graves. Par exemple, quand le corps est mis à l'épreuve par le cancer, le rhume, la toxicité ou les maladies, nous sommes submergés par la production de radicaux libres. C'est alors que nos besoins de vitamine C augmentent. Plus d'informations dans l'article : [Vitamin C's Historical and Miraculous Record.](#) (*Les antécédents historiques et miraculeux de la Vitamine C*).

La médecine traditionnelle reste dans le brouillard quand il s'agit de la connaissance de la vitamine C, malgré les effets miraculeux qu'elle a eus sur les gens dont le pronostic était fatal. La vitamine C, ou acide ascorbique, est quelque chose que vous voudriez avoir dans votre armoire à pharmacie, car elle peut vous sauver la vie comme elle l'a fait pour tant de gens à travers le monde. La vitamine C est également la meilleure chose qu'on connaisse pour aider les surrénales durant des périodes de stress intense et/ou d'extrême fatigue.

Comme c'est un antioxydant puissant, soluble dans l'eau, et que nous ne sommes pas capables de le synthétiser dans notre corps, vous voudrez peut-être prendre 1 pleine cuillère à café (4 grammes) par jour, lorsque vous commencez à vous détoxifier. Durant les périodes de stress (émotionnel ou dû à une maladie) davantage de doses sont nécessaires, surtout si votre alimentation est riche en glucides.

En l'occurrence, la vitamine C et le sucre utilisent le même port d'entrée pour accéder à nos cellules et quand il y a peu ou pas de sucre en compétition, un pourcentage plus élevé de vitamine C pénètre dans les cellules, ce qui diminue nos besoins. C'est pourquoi dans [un régime céto-gène](#) – un régime basé sur les aliments et les graisses d'origine animale – les besoins en vitamine C diminuent au point où la plupart des gens ont dû la réduire ou même la supprimer. Et puisque la plupart des animaux font leur propre vitamine C, il est possible d'obtenir suffisamment de vitamine C dans un régime céto-gène sans aliments d'origine végétale en mangeant les parties adéquates de l'animal : les organes.

Gardez à l'esprit que notre corps doit s'adapter au changement, de sorte que la posologie de la vitamine C doit être augmentée peu à peu, et il en va de même quand on diminue la dose. Y aller lentement prévient aussi les réactions d'Herxheimer qui interviennent au début de la détoxification. Une réaction d'Herxheimer, parfois appelée une réaction de « dépérissement », est causée par l'excrétion des toxines des microbes mourants (cela peut être une prolifération des levures).

Certains disent que les femmes enceintes ne doivent pas dépasser 5 grammes de vitamine C par jour, bien que les pionniers de la vitamine C aient utilisé des doses très importantes pour le plus grand bien de la mère et du bébé. De fortes doses peuvent provoquer la diarrhée car quand la vitamine C excède les besoins de votre corps, elle n'est pas absorbée. Lors d'une maladie, vous pouvez augmenter progressivement la vitamine C de 2 à 4 grammes par heure jusqu'à ce que votre ventre commence à se gargouiller ou que vous avez des selles molles. On appelle cela le titrage de 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'ascorbat de sodium [NdT : Voir [ici](#) ou [ici](#)]. Si vous trouvez l'acide ascorbique acide, mélangez le avec un peu de stévia, du xylitol ou un peu de bicarbonate de sodium pour l'adoucir.

Pour ceux qui ont peur que la vitamine C augmente leurs niveaux de sucre dans le sang, eh bien, il semble que ce ne soit pas le cas, [même à des doses de 2 grammes toutes les 3 heures](#).

Malheureusement, avec autant de réglementations médicales et de protocoles médicamenteux, les effets thérapeutiques de la vitamine C sont restés dans les coulisses du système gouverné par Big Pharma. Malgré cela, elle continue d'aider de nombreuses personnes dans le monde et elle redevient de plus en plus populaire pour les troubles où aucun médicament n'a été plus efficace que la vitamine C.

Aujourd'hui, il est possible de remplacer la thérapie de la vitamine C administrée en mégadoses par voie intraveineuse (IV), par de la vitamine C liposomale qui peut être prise par voie orale et faite à la maison. Si vous souhaitez bénéficier des avantages de la vitamine C IV en mégadoses sans quitter le confort de votre maison, ne manquez pas cette information pertinente !

## 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 fissures les plus infimes de nos barrières cellulaires.

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

Selon les [rapports](#), 6 grammes de vitamine C liposomale par voie orale, délivrant la vitamine C dans les cellules, là où elle oeuvre, équivalent à 50 grammes de vitamine C intraveineuse.



Pour faire de la vitamine C liposomale, vous avez besoin d'un nettoyeur à ultrasons pour bijoux comme celui de l'image. Il suffit d'en chercher un [sur 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'ascorbat de sodium.

## Recette

- 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 chaude est préférable (pas bouillante !).

Dissolvez l'ascorbate de sodium dans 1/2 tasse d'eau chaude, de préférence distillée.

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

Une dose de charge de vitamine C liposomale, pendant plusieurs mois, est d'environ 2,000 mg trois fois par jour, et la dose d'entretien est de 1,000 mg deux fois par jour, en augmentant les doses et les quantités si nécessaire.

Cette recette fournit 12 grammes (12000 mg) de vitamine C ascorbate avec une efficacité d'encapsulation liposomale de 70%–90%. Elle se conserve à température ambiante pendant environ 3 à 4 jours, et beaucoup plus longtemps si elle est réfrigérée.

Rappelez-vous que 6 grammes de cette substance équivalent à 50 grammes de vitamine C IV. Ainsi, vous pouvez prendre la moitié de la solution tout au long de la journée pendant un jour ou deux en cas de maladie. Mais servez-vous progressivement, pour que le corps ne perçoive pas de manque artificiel drastique.

J'ai ainsi utilisé 3 cuillères à soupe d'ascorbate de sodium avec de bons résultats d'absorption. Trois cuillères à soupe au lieu d'une cuillère à soupe, comme indiqué dans la recette ci-dessus, donneront environ 16 grammes de vitamine C par tasse. L'absorption de la forme liposomale est d'environ 5 fois l'absorption de la vitamine C pure, de sorte que cela fait approximativement 80 grammes efficaces (thérapie IV). C'est une très forte dose en effet ! Il vous faudra cependant boire cette tasse en plusieurs fois tout au long de la journée, car je doute que vous puissiez la prendre d'un coup sans avoir de diarrhée.

## Une mise en garde

Ceux qui ont une surcharge en fer (demandez à votre médecin de tester la ferritine, la transferrine, la capacité totale de fixation du fer (TIBC) et le fer) devraient garder à l'esprit que la vitamine C augmente l'absorption du fer dans l'organisme, en particulier dans le cœur où il peut provoquer une insuffisance cardiaque, des palpitations, etc. Les taux de ferritine devraient être idéalement sous 80 et la saturation de la transferrine devrait être inférieure à 40%. Si vous êtes au-dessus de ces niveaux, vous voudrez peut-être donner un peu de sang ou consulter le [Iron Disorders Institute](#). Un excellent livre sur le sujet est [The Elephant Iron](#) de Roberta Crawford.