

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

David Giquello

Évitons 80%
des maladies graves
Ces médecins
nous expliquent comment !

Partie 3/4

Site de référence pour ce livre : www.TrèsBonneSanté.fr

Version papier poche Bookelis ISBN : 979-10-359-3005-9, dépôt légal 02/2020



Présente version PDF ISBN : 978-2-9571628-1-9

© David Giquello. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

©Photo de couverture libre de droits, de pexels.com, Asad Photo Maldiva

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

[Avertissement](#)

[Les livres utilisés](#)

[Partie 3](#)

[Vitamine C et collagène](#)

[L'importance du collagène](#)

[Le collagène et sa vitamine C](#)

[La vitamine C](#)

[Introduction](#)

[Contre le vieillissement](#)

[Contre les radiations](#)

[Selon Dr Klenner](#)

[Selon Dr Cathcart](#)

[Selon Pr Pauling](#)

[Selon Dr RATH](#)

[Selon Dr Levy](#)

[Selon le Dr Levy](#)

Avertissement

Ce livre a pour but de partager des informations et des expériences personnelles sur la santé et l'alimentation. Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à la prescription du traitement adapté qui en découle.

L'utilisation des informations fournies dans ce livre s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur. En aucun cas l'auteur ou l'éditeur de ce livre ne pourront être rendus responsables de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant y être présentées.

Selon les articles 10 de la Convention européenne des droits de l'Homme du 4 novembre 1950 et 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne de 2000 : « Toute personne a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir ou de communiquer des informations ou des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières... »

Les livres utilisés

La liste des livres qui sont la base de cet ouvrage, plus de 25 titres, dont 17 auteurs sont médecins, 2 nutritionnistes diplômées, et 6 docteurs ès sciences (PhD). D'autres travaux de médecins et professeurs sont cités, mais de façon plus courte.

1 - **André Marie-Laure, nutritionniste** en hôpital, livre "Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation", de 2016, ISBN 978-2889117680

2 - **Beljanski Mirko, Docteur ès sciences (PhD)**, "Cancer : l'approche Beljanski", de 2011, ISBN 978-2813202284

3 - **Cathcart Robert, médecin**, livre "MD on Vitamin C - 30.000 Patients", de 2018, ISBN 978-3746047058

4 - **Cordain Loren, médecin**, livre "Le régime paléo : Le régime sans aliments transformés", de 2015, ISBN 978-2013964548

5 - **Curtay Jean-Paul, médecin**, livre "La Fibromyalgie, un

programme global pour améliorer votre santé”, de 2011, ISBN 978-2916878829

6 / 7 - **de Lorgeril Michel, médecin**, et Patricia Salen, nutritionniste, livre “Prévenir l’infarctus et l’accident vasculaire cérébral”, de 2011, ISBN 978-2916878881, et “Le nouveau régime méditerranéen. Pour protéger sa santé et la planète”, de 2017, ISBN 978-2501111898

8 - **Desaulniers Véronique, femme-médecin**, “Heal Breast Cancer Naturally: 7 Essential Steps”, de 2019, ISBN 978-1090881793

9 - **Greger Michael, médecin**, et son équipe de médecins bénévoles, livre “Mieux manger peut vous sauver la vie”, de 2018, ISBN 978-2266285155 (ancien titre : “Comment ne pas mourir”)

10 - **Lagacé Jacqueline, Docteur ès sciences (PhD)**, livre “Comment j’ai vaincu la douleur et l’inflammation chronique par l’alimentation”, de 2011, ISBN 978-2365490443

11 - **Levy Thomas, médecin**, livre “La Panacée originelle - La vitamine C”, de 2017, ISBN 978-2879090214, et livre “Hidden Epidemic: Silent Oral Infections Cause Most Heart Attacks and Breast Cancers”, de 2017, ISBN 978-0983772873

12 - **Mosley Michael, médecin**, livre “8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments”, de 2017, ISBN 979-1028503123.

13 - **Mousseau Normand, Docteur ès sciences (PhD)**, livre “Comment j’ai vaincu le diabète sans médicament”, de 2016, ISBN 978-2365492065

14 - **Nehls Michael, médecin**, livre “Guérir alzheimer”, de 2017, ISBN 978-2330072834.

15 - **Packer Lester, Docteur ès sciences (PhD)**, livre “The Antioxidant Miracle: Your Complete Plan for Total Health and Healing”, de 1999, ISBN 978-1620456194

16 - **Pauling Linus, Docteur ès sciences (PhD)**, et **Cameron Erwan, médecin**, livre “Cancer and Vitamin C: A Discussion of the Nature, Causes, Prevention, and Treatment of Cancer With Special Reference to the Value of Vitamin C”, de 1993, ISBN 978-0940159211

17 - **Rath Matthias, médecin**, livre “Pourquoi les animaux n’ont pas d’attaque cardiaque... les hommes si !”, de 2009, ISBN 978-9076332550

18 - **Rath Matthias et Niedzwiecki Alexandra, médecins**, livre

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

“Victoire sur le cancer - Cancer La fin d’une maladie de civilisation - Livre I - La percée scientifique”, de 2011, ISBN 978-9076332826

19 - **Ricard Matthieu, Docteur ès sciences (PhD)**, et Wolf Singer, médecin, livre “Cerveau & Méditation”, de 2018, ISBN 978-2266279048

20/21 - **Roques Jacques, médecin**, livre “Découvrir l’EMDR (Développement personnel et accompagnement)”, de 2012, ISBN 978-2729612153, et livre “Guérir avec l’EMDR. Traitement, théorie, témoignages”, de 2007, ISBN 978-2020881241.

22/23/24 - **Schwartz Laurent, médecin**, livre “La fin des maladies ?” de 2019, ISBN 979-1020907059, livre “Cancer : Un traitement simple et non toxique” de 2016, ISBN 978-2365491778, livre “Cancer - Guérir tous les malades ?” de 2013, ISBN 978-2755611472

25 - **Signalet Jean, médecin**, livre “L’alimentation ou la troisième médecine”, de 2012, ISBN 978-2268074009

26 - **Simoncini Tullio, médecin**, livre “Cancer is a Fungus: A Revolution in Tumor Therapy”, de 2007, ISBN 978-8887241082

27 - **Stone Irwin et Klenner Frederick Robert, médecins**, “80 Years of High-Dose-Vitamin C Research”, de 2018, ISBN 978-3752812756

Partie 3

Vitamine C et collagène

L'importance du collagène

On entend souvent dire que notre corps est fait de 70% d'eau environ, ce qui est vrai, mais on ne nous dit pas ce qui maintient cette eau en place, et qui nous différencie d'une flaque d'eau ? C'est une sorte de colle, comme de la gélatine ou de l'agar-agar, qui agglomère et maintient en forme nos molécules d'eau, ainsi que tous les autres éléments qui nous composent, macro et micro nutriments baignant dans cette eau, c'est le collagène !

Le collagène est partout, ou presque, dans notre corps et nos organes, et c'est ce qui maintient la forme de nos tissus, c'est le gélifiant qui nous permet de fonctionner. De notre peau aux parois de nos veines, en passant par la matrice extracellulaire et les fascia qui enveloppent nos muscles, le collagène sous ses différentes formes, est fondamental pour notre corps physique. Il est présent dans nos os, nos cartilages, nos dents, notre peau, nos tissus et dans les parois de notre système vasculaire ... et il nécessite la présence de certains composés pour être fabriqué, et donc renouvelé par nos cellules.

Le collagène constitue cette matière première permettant la production de gélatine. C'est environ 5 % de notre masse, soit presque 4 kilos de collagène pour une personne pesant 75 kg. "Il s'agit de la protéine la plus abondante du règne animal, représentant le quart de la masse protéique des mammifères puisque présent dans les os, le cartilage, l'interstitium pulmonaire, les muscles ainsi que les parois des vaisseaux. Il est sécrété par les cellules des tissus conjonctifs." - de Wikipédia.

Et oui, savoir que notre corps est fait majoritairement d'eau c'est bien, mais sans collagène nous ne ressemblerions à rien d'autre qu'à une masse liquide informe ! Le terme collagène signifie «producteur de colle» (le nom vient du mot grec kolla signifiant «colle»).

Hors, la vitamine C est nécessaire à la fabrication du collagène par notre corps, ainsi que la proline et la lysine. “En fait, deux enzymes catalysent cette réaction. Ce sont respectivement la prolyl-hydroxylase et la lysine-hydroxylase. Toutes deux ne peuvent agir qu’en présence d’ascorbate (ou vitamine C). Une carence sévère en ascorbate est à l’origine du scorbut, une maladie due à un défaut de fabrication du collagène, lequel se traduit par une fragilisation des tissus.” - de Wikipédia.

Pas de vitamine C = pas de collagène = pas de maintien des tissus organiques = dégradation lente et inévitable de nos organes vitaux. Non, la vitamine C n’est pas uniquement un supplément alimentaire à prendre au début de l’hiver pour renforcer notre système immunitaire, la vitamine C est un pilier de notre constitution, puisqu’elle est nécessaire à la fabrication du collagène, le mortier de nos tissus et organes.

Nous verrons dans un autre chapitre que le double Prix Nobel, le Professeur Linus Pauling, et le Docteur Matthias Rath, avaient réalisé cela, et que ce dernier, toujours bien vivant, prône depuis le siècle dernier la prise quotidienne de vitamine C, de Proline et de Lysine, pour prévenir et inverser les maladies cardiovasculaires, les cancers et de nombreuses autres maladies, par la production et le renouvellement du collagène, notamment de type 3, celui qui structure les parois de nos artères et vaisseaux sanguins ! C’est une méthode simple, efficace et bon marché, qui redonne une bonne santé du corps humain !

La plupart de nos problèmes cardiovasculaires, et donc aussi tous les problèmes au niveau des organes qui se trouvent mal alimentés lors de la dégradation de ce système circulatoire du sang, sont évités ou réparés, par la fourniture du collagène qui les structure. Ce manque de renouvellement du collagène est en fait le début du développement du scorbut, qui uniquement dans sa phase finale donne la mort par effondrement complet des tissus organiques, quand ils finissent en craquant par manque absolu de collagène.

Encore pour illustrer à quel point le collagène de type 1 est important pour notre structure corporelle, voici une citation venant de

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

wikipédia : “Le collagène de type 1 constitue la trame de l’os (à comparer aux armatures du béton armé), et plus généralement des tissus conjonctifs banals. Il se trouve dans les os, la peau, les tendons, la cornée et les organes internes.”

J’espère que l’importance du collagène est maintenant plus claire pour vous, le collagène de type I est ce qui maintient les structures principales de notre corps. La structure interne que sont les os, et la structure externe qu’est la peau. Les parois de notre système cardiovasculaire utilisent le collagène de type III.

Le collagène n’est pas présent dans la cellule elle-même ; il est synthétisé à partir du pro-collagène, son précurseur présent dans les cellules. Contrairement à l’élastine présente aussi dans les tissus conjonctifs, le collagène est inextensible et résiste bien à la traction.

Les principaux types de collagène :

Il y a plusieurs types de collagène dans notre corps, suivant les différentes qualités mécaniques nécessaires à chaque type de tissu biologique, mais 90% est sous la forme dites “collagène de type 1 (I)”

Le collagène de type I intervient dans la formation de la peau, des tendons, des os et de la cornée.

C’est 90% du collagène présent chez les vertébrés. (COL1A1 et COL1A2)

Le collagène de type II est présent dans le cartilage, et notamment du disque intervertébral et dans le corps vitré de l’œil. (COL2A1)

Le collagène de type III se retrouve au niveau du système cardiovasculaire. Et dans les muscles squelettiques. (COL3A1)

Les nombreuses autres formes du collagène ne sont pas toutes étudiées précisément, et sont souvent associées avec une des trois formes principales ci-dessus.

Où se trouve le collagène exactement ?

Dans les parois de notre système vasculaire ; Ce qui est finalement l'élément le plus important, puisque sans vaisseaux sanguins fonctionnant aucune cellule ne pourrait vivre, et donc nos organes vitaux s'arrêteraient.

Dans la peau ; Cet organe composé de plusieurs couches de tissus, est notre première barrière de protection. C'est notre organe le plus étendu et le plus lourd, pesant environ 4 kg chez l'adulte moyen, pour une surface 2 m². Ici aussi il a un rôle structural, il maintient la peau ferme et tendue.

“Au cours de la vie, les propriétés physiques des couches de la peau et son aspect se modifient. L'épiderme s'amincit et devient plus fragile. Sous l'effet de la disparition progressive du collagène et de l'élastine, le derme se relâche et se parcheminé et se plisse, formant les premières rides qui apparaissent vers 30 ans.” - Wikipedia

Dans les os ; Ici encore, le collagène est la matière, la colle qui assemble et maintient les autres molécules en forme et donne la rigidité osseuse.

“L'os est un tissu conjonctif spécialisé. Il est constitué d'une matrice extracellulaire et de cellules. La matrice extracellulaire a 3 composantes : la substance fondamentale, les fibres et les glycoprotéines structurales.

La matrice minérale représente environ 70 % du poids de l'os sec. Parmi les sels minéraux on trouve des cristaux qui suivent les fibres de collagène, des carbonates de calcium, des phosphates de magnésium. La matrice organique est faite essentiellement de collagène sous forme de larges fibres agencées en lamelles. Les fibres sont principalement des fibres de collagène de type I (80 %) et XII, son collagène associé. On ne trouve jamais de collagène de type II qui est rencontré uniquement dans le cartilage.” - Wikipédia.

Dans les fascia, tendons et ligaments ; ces membranes faites de fibres de collagène plus ou moins denses, qui maintiennent en place tous les éléments de notre corps. Peu de gens connaissent ce mot, et pourtant c'est un des composants les plus importants pour la

consistance, la forme, le mouvement et l'assemblage de notre corps !

“Un fascia est une membrane fibro-élastique qui recouvre ou enveloppe une structure anatomique. Il est composé de tissu conjonctif très riche en fibres de collagène. Les fascia sont connus pour être des structures passives de transmission des contraintes générées par l'activité musculaire ou des forces extérieures au corps.” - Wikipedia.

Le fascia est défini comme le composant tissulaire mou du système tissulaire conjonctif qui imprègne le corps humain. Il comprend les aponévroses, les ligaments, les tendons, le rétinaculum (présent dans le ganglions lymphatiques, la rate, la moelle osseuse, le foie et les reins), les capsules articulaires, les membranes vasculaires, les membranes organiques, les méninges, le périoste, les fibres intra et inter musculaires du myofascia.

Le collagène et sa vitamine C

Voici des extraits d'un article venant de :

<https://supervitaminec.com/collagene-vitamine-c/>

La vitamine C est nécessaire pour fabriquer le collagène, ce qui lui donne une importance majeure dans le maintien et la réparation de notre corps. Il donne à la peau sa force et sa structure, et joue un rôle dans le remplacement des cellules de peau mortes. Dans la couche du milieu de la peau – le derme – le collagène aide à former un réseau fibreux, sur lequel les nouvelles cellules peuvent croître. Du collagène fait aussi fonction de revêtement protecteur pour les organes délicats du corps, comme les reins.

Après l'exercice physique nos tissus musculaires réparent les nombreuses lésions microscopiques causées dans le muscle, le faisant ainsi grossir. Bien que la croissance musculaire répond relativement rapidement à l'exercice, la construction des tissus conjonctifs, et en particulier le collagène, est relativement lent. De plus, la production de collagène décline naturellement avec l'âge, réduisant ainsi l'intégrité structurelle de la peau, causant ainsi son affaissement, et la formation de lignes et de rides, ainsi que l'affaiblissement du cartilage dans les articulations.

Le collagène est sécrété par une variété de cellules différentes, mais principalement par celles du tissu conjonctif. Durant sa jeunesse, le corps produit en permanence du collagène, mais cette synthèse commence à décliner aux environs de l'âge de 40 ans, avec une réduction dramatique de sa fabrication chez les femmes après la ménopause. A l'âge de 60 ans il y a typiquement un déclin considérable dans la production de collagène.

Les bénéfices du collagène :

- Il améliore la santé de la peau et des cheveux
- Il réduit les douleurs et la dégénérescence des joints
- Il aide à guérir les intestins trop perméables
- Il renforce le métabolisme, la masse musculaire et la production d'énergie

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

- Il renforce les ongles, les cheveux et les dents
- Il améliore la santé du foie
- Il protège le système cardiovasculaire

L'importance de la vitamine C :

« Nous avons trouvé des raisons montrant pourquoi nous devons prendre de plus grandes quantités de vitamine C pour rester en bonne santé, plus de vitamine C que celle qui est présente dans les plantes que nous utilisons comme nourriture ... il a récemment été montré par Myllyla et collègues qu'une molécule de vitamine C est détruite pour chaque H (atome d'hydrogène) remplacé par OH (pendant la formation de collagène) ... La vitamine C, dans la réaction critique qui assemble le collagène dans les tissus, ne sert pas simplement comme un catalyseur mais est aussi détruite. » Linus Pauling, Prix Nobel.

Le fait que la vitamine C est impliquée dans presque toutes les étapes de la production de collagène démontre l'importance de l'apport adéquat de vitamine C dans notre alimentation.

Le manque de vitamine C provoque le scorbut. Cela était commun chez les marins il y a de nombreuses années, et il a été constaté qu'ils pouvaient être nourris de citrons verts pour prévenir cette maladie. Ceux qui ont le scorbut ont une production de collagène insuffisante et leur corps se décompose : des vaisseaux sanguins aux os, aux articulations, à la peau et finalement le système immunitaire et leur cœur. S'ils ne sont pas traités avec de la vitamine C, ils peuvent éventuellement mourir.

La vitamine C maintient la solidité des vaisseaux sanguins, et en conséquence, les vaisseaux sanguins forts sont moins sujets aux contraintes mécaniques, et ainsi ne nécessitent pas de dépôts de plaque lipidiques pour les consolider. Lorsque l'apport alimentaire en vitamine C est faible, la production de collagène est limitée, et les artères deviennent plus minces et plus faibles à l'usure. Un faible apport en vitamine C entraîne une augmentation des niveaux de Lp (a) dans le

sang et la formation de plaques pour renforcer ces vaisseaux sanguins fissurés.

L'analogie du Dr Rath pour la plaque artérielle est qu'il s'agit d'un « plâtre » naturel pour les artères. Le Pr Pauling croyait, et sa conviction est soutenue par un brevet aux Etats-Unis, que de grandes doses (mégadoses) de vitamine C et de lysine prises par voie orale peuvent prévenir et même dissoudre la plaque athéroscléreuse existante.

La Fondation pour La Vitamine C (Vitamin C Foundation) affirme que le manque de collagène provoque la rupture des vaisseaux sanguins, aboutissant à une hémorragie. Selon la théorie unifiée de Rath et Pauling, la cause fondamentale des maladies cardiaques est la carence en vitamine C, qui limite la production de collagène. La "thérapie Pauling" pour cette condition est d'ingérer de grandes doses de trois substances : la vitamine C, la lysine et la proline.

L'étude récente de l'USC qui a créé une telle tempête de feu fournit en fait des preuves importantes à l'appui de la Théorie Unifiée du Pr Pauling / Dr Rath. La conclusion de l'USC est convaincante, presque hors de tout doute raisonnable, qui dit que les personnes âgées ne peuvent pas obtenir la vitamine C dont elles ont besoin sans compléter leur régime alimentaire.

Alors qu'il est connu depuis plus d'un demi siècle que cette vitamine C est essentielle à la fabrication du collagène, le processus est seulement maintenant soumis à enquête. Il apparaît que la vitamine C est impliquée à chaque étape. Nous avons trouvé les deux grandes raisons pour lesquelles nous avons besoin, pour être en bonne santé, de beaucoup plus de vitamine C que ce qui est présent dans les aliments que nous utilisons comme nourriture.

Premièrement, il y a le besoin continu du corps pour synthétiser de grandes quantités de collagène, pour la croissance et pour le remplacement du collagène dégradé par le fonctionnement quotidien du corps. Deuxièmement, la vitamine C, dans les réactions essentielles qui fabriquent le collagène dans les tissus, n'est pas seulement utilisée comme catalyseur, mais y est détruite. [1]

Faits importants sur le besoin en vitamine C :

- nous ne synthétisons pas (ne produisons pas) notre propre vitamine c.
- nous devons obtenir la vitamine C dans notre alimentation et / ou en suppléments.
- la vitamine C est essentielle pour la production de collagène.
- la vitamine c est détruite pendant le processus de fabrication du collagène.

Collagène et sport :

Une étude faite en Australie a montré que la prise de vitamine C avant des exercices physiques intermittents augmente la synthèse de collagène . [2] Les blessures musculo-squelettiques sont la plus commune source de plainte chez les populations actives. Plus de 50% de toutes les blessures sportives peuvent être classées comme entorses, foulures, ruptures, ou déchirures de tissu musculo-squelettique. Les interventions nutritionnelles et / ou physiques en vue de l'augmentation de la synthèse de collagène, et le renforcement de ces tissus pourraient avoir un important effet sur le taux de blessure.

Conclusion :

Il est important de noter qu'il existe de nombreux facteurs qui soutiennent la formation et l'utilisation du collagène dans le corps – comme la vitamine C, la lysine, la proline, le manganèse, le cuivre et les aliments riches en anthocyanes (comme les cerises et mûres). Afin que le collagène soit activé dans le corps, prenez toujours vos suppléments avec une source d'acides aminés et de vitamine C, ou assurez-vous que votre supplément contient déjà ces nutriments activateurs pour en assurer l'absorption et l'utilité, comme avec les poudres de type "Thérapie Pauling" vendues aux USA.

En outre, alors que de nombreuses crèmes et poudres prétendent revitaliser la peau en ajoutant du collagène, les molécules dans ces produits sont généralement trop grandes pour que votre peau puisse les

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

absorber.

Grâce aux acides aminés lysine et proline et aux suppléments de vitamine C, vous améliorerez votre corps de l'intérieur et en dehors. En d'autres termes, vous pouvez économiser votre argent quand il s'agit de badigeonner le collagène directement sur votre peau et à la place acheter de la vitamine C qui aide à la production interne de collagène et à de nombreux autres avantages pour la santé.

Références :

- [1] Linus Pauling, How to Live Longer and Feel Better (1986) Pages 89-91
- [2] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27852613>
- [3] <http://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-C>

La vitamine C

Introduction

Selon de nombreux docteurs et cliniciens, la vitamine C est le principal complément alimentaire à prendre tous les jours, de par ses nombreuses fonctions vitales dans l'organisme. C'est un antioxydant qui va nous donner des électrons pour neutraliser un grand nombre de molécules toxiques et de microbes nocifs. Elle stimule aussi la production de globules blancs et de globules rouges, elle renforce donc notre système immunitaire et le transport d'oxygène. Mais surtout, elle est nécessaire pour fabriquer le collagène qui est à la base de la solidité de la structure de tout notre corps. Sans collagène, le corps humain ne tiendrait pas debout, et nous ressemblerions plus à une flaque d'eau qu'à autre chose !

La vitamine C est hydrosoluble sensible à la chaleur et à la lumière, donc détruite par la cuisson des aliments qui la contiennent, surtout les fruits et légumes. Elle est présente en petites quantités dans certains organes des animaux, comme le cerveau ou le foie, ce qui permet aux esquimaux de ne pas mourir du scorbut durant l'hiver, puisqu'ils ont pour habitude de manger ces organes crus ou presque, et directement après la mort de l'animal, et ils arrivent à couvrir leur besoins minimaux de quelques dizaines de milligrammes de vitamine C par jour.

Chimiquement, c'est l'acide L-ascorbique. C'est son "ascorbate" qui agit et est nécessaire pour les fonctions organiques. Les promoteurs des vitamines C dites "naturelles", comprenant tout un ensemble de molécules en plus de cet ascorbate, nous mentent. C'est la molécule d'ascorbate seule qui est cruciale dans toutes ces réactions, comme la création de collagène ! Les autres éléments qui y sont attachés dans les fruits par exemple, comme des polyphénols et autres antioxydants, sont certes bénéfiques, mais pas nécessaires pour ces fonctions vitales de la vitamine C, comme son rôle de renforcement du système immunitaire et de fabrication du collagène.

Ce qui est important pour l'organisme c'est la quantité utile d'ascorbate qu'on va lui fournir. En prenant par exemple 1 000 mg (soit 1 g) d'acide ascorbique pur, on aura 10 fois plus de molécules d'ascorbate actives, qu'en prenant 1 000 mg d'acérola qui ne contient que 10% d'acide ascorbique, mais plein d'autres éléments inutiles à ces fonctions vitales de la vitamine C. Pour un effet équivalent à 1 000 mg d'acide ascorbique, il faudrait donc prendre 10 grammes d'acérola !

On essaye peut-être de nous éloigner de la molécule essentielle, l'ascorbate, en nous proposant des produits dits "naturels" mais qui en contiennent 10 fois moins, et qui sont donc 10 fois moins utiles à notre corps, pour ces fonctions essentielles. Alors informons nous et restons vigilants. Ce marketing des vitamines C "naturelles" est arrivé récemment, alors que les effets de l'acide ascorbique seul, et donc de synthèse, sont vérifiés depuis presque un siècle, depuis sa première synthèse en 1933. Walter Norman Haworth reçut d'ailleurs le prix Nobel de chimie en 1937 pour cette découverte.

La vitamine C est un cofacteur enzymatique impliqué dans un grand nombre de réponses physiologiques. Elle est nécessaire dans la synthèse du collagène, de la carnitine, des globules rouges et blancs, et contribue donc au bon fonctionnement du système immunitaire, mais elle est aussi nécessaire pour la fabrication de certains neuropeptides, et dans la régulation de l'expression de nos gènes.

La vitamine C est le principal antioxydant dans le plasma et les tissus, soluble dans l'eau et non enzymatique. Même en petites quantités, la vitamine C peut protéger des molécules indispensables dans le corps, telles que les protéines, les lipides (graisses), les glucides et les acides nucléiques (ADN et ARN), des dommages causés par les radicaux libres et les espèces réactives de l'oxygène (ROS), qui sont générés durant le métabolisme normal, par des cellules immunitaires actives et par l'exposition à des toxines et à des polluants (par exemple, certains médicaments de chimiothérapie et la fumée de cigarette). La vitamine C est aussi connue pour régénérer la vitamine E à partir de sa forme oxydée. La vitamine C aide les fonctions d'oxydases mixtes dans la synthèse de plusieurs biomolécules essentielles.

Les symptômes d'une carence en vitamine C, tels qu'une cicatrisation médiocre des plaies et une léthargie, résultent probablement de la déficience de ces réactions enzymatiques dépendantes de la vitamine C, conduisant à une synthèse insuffisante de collagène, de carnitine et de catécholamines. De plus, plusieurs dioxygénases impliquées dans la régulation de l'expression des gènes et le maintien de l'intégrité du génome nécessitent de la vitamine C en tant que cofacteur.

Elle joue également un rôle dans le métabolisme du fer en tant que promoteur de l'absorption / digestion ; son utilisation n'est pas recommandée chez les patients atteints de surcharge en fer, notamment d'hémochromatose.

Alors que la plupart des mammifères sont capables de la synthétiser dans leur foie, la majorité des primates (y compris les humains), les cobayes, certains oiseaux et les poissons ne peuvent pas. C'est le résultat d'une mutation génétique qui se serait produite il y a 40 millions d'années, bloquant la conversion du glucose en acide ascorbique. Étant dépourvus de cette capacité de synthèse de la vitamine C, nous devons donc l'ajouter à notre régime alimentaire.

Les lignes directrices européennes recommandent un apport quotidien minuscule de 75 mg pour les femmes et 90 mg pour les hommes pour prévenir le scorbut, mais beaucoup de gens plus exposés aux effets nocifs des oxydants, comme les fumeurs, ont un besoin accru de vitamine C.

Mais de nombreux scientifiques et médecins, comme Linus Pauling (double lauréat du prix Nobel), estiment que l'apport recommandé de vitamine C devrait être d'au moins plusieurs grammes par jour, de 6 à 18 grammes par jour pour Linus Pauling (6.000 mg à 18.000 mg), soit environ 1 gramme (1000 mg) pour 12 kg de poids corporel.

La vitamine C est nécessaire à la fabrication de collagène, ce qui lui donne une grande importance dans le maintien et la réparation de notre corps.

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

“Nous avons trouvé des raisons pour lesquelles nous avons besoin de prendre de plus grandes quantités de vitamine C pour rester en bonne santé, plus de vitamine C que ce qui est présent dans les plantes que nous utilisons pour nous nourrir ... il a été récemment montré par Myllyla et ses collègues que la molécule de vitamine C est détruite pour tout H (atome d'hydrogène) substitué en OH (lors de la formation du collagène). La vitamine C dans cette réaction critique, l'assemblage de collagène dans les tissus, ne sert pas simplement comme un catalyseur, mais est également détruit.” Linus Pauling, double prix Nobel.

Le fait que la vitamine C est impliquée dans presque tous les stades de la production de collagène démontre son importance dans notre alimentation. Lorsque l'apport alimentaire en vitamine C est faible, la production de collagène est limitée et les artères deviennent plus minces et plus faibles. Une faible consommation de vitamine C conduit à des niveaux accrus de Lp (a) et la formation de plaques pour renforcer les vaisseaux sanguins craquelés. La thérapie du Dr Rath et du Pr Pauling pour cette pathologie est d'ingérer de grandes doses de 3 substances : la vitamine C, la lysine et la proline.

Les différentes formes de la vitamine C :

Du site internet du Dr Levy <https://www.peakenergy.com>

Les ascorbates minéraux les plus couramment utilisés dans la supplémentation en vitamine C sont les suivants :

Ascorbate de sodium, Ascorbate de calcium, Ascorbate de magnésium, Ascorbate de potassium, Ascorbate de manganèse, Ascorbate de zinc, Ascorbate de molybdène, Ascorbate de chrome

La biodisponibilité des différentes formes de vitamine C (acide ascorbique)

Il est possible de trouver de la vitamine C sous de nombreuses formes différentes avec de nombreuses allégations concernant son efficacité ou sa biodisponibilité. La biodisponibilité fait référence au degré auquel un nutriment (ou médicament) devient disponible pour le tissu cible après son administration. Nous avons examiné la littérature

pour les résultats de la recherche scientifique sur la biodisponibilité de différentes formes de vitamine C.

Acide ascorbique naturel ou synthétique ?

L'acide L-ascorbique naturel et synthétique est chimiquement identique, et il n'y a pas de différences connues dans leur activité biologique. La possibilité que la biodisponibilité de l'acide L-ascorbique d'origine naturelle puisse différer de celle de l'acide ascorbique synthétique a été étudiée dans au moins deux études chez l'homme, et aucune différence cliniquement significative n'a été observée.

L'absorption gastro-intestinale de l'acide ascorbique se produit par un processus de transport actif, ainsi que par diffusion passive. À de faibles concentrations gastro-intestinales d'acide ascorbique, le transport actif prédomine, tandis qu'à des concentrations gastro-intestinales élevées, le transport actif devient saturé, ne laissant qu'une diffusion passive. En théorie, le ralentissement du taux de vidange gastrique (par exemple, en prenant de l'acide ascorbique avec de la nourriture ou en prenant une forme d'acide ascorbique à libération lente) devrait augmenter son absorption.

Lorsque des sels minéraux d'acide ascorbique sont pris, l'acide ascorbique et le minéral semblent être bien absorbés, il est donc important de considérer la dose du minéral accompagnant l'acide ascorbique lors de la prise de fortes doses d'ascorbates minéraux.

Ascorbate de sodium : 1000 mg d'ascorbate de sodium contiennent généralement 111 mg de sodium.

Ascorbate de potassium : L'ascorbate de potassium du commerce contient 0,175 gramme (175 mg) de potassium par 1 000 mg d'ascorbate.

Ascorbate de magnésium : L'apport nutritionnel recommandé (AJR) pour le magnésium est de 400-420 mg / jour pour les hommes adultes et de 310-320 mg / jour pour les femmes adultes.

Ascorbate de calcium : Le calcium est dangereux à hautes doses, donc l'ascorbate de calcium qui fournit généralement 90 à 110 mg de calcium pour 1 000 mg d'ascorbate de calcium, n'est pas recommandée pour les

prises de mégadoses.

Le calcium sous cette forme semble être raisonnablement bien absorbé. L'apport alimentaire recommandé en calcium pour les adultes est de 1 000 à 1 200 mg / jour. L'apport total en calcium ne doit pas dépasser l'UL, qui est de 2500 mg / jour pour les adultes âgés de 19 à 50 ans et de 2000 mg / jour pour les adultes de plus de 50 ans.

Pour les formes suivantes, la dose maximale journalière du minéral associé étant très faible, ces combinaisons d'ascorbate de sont pas utilisables pour la supplémentation avec des grosses doses :

Ascorbate de zinc

Ascorbate de molybdène

Ascorbate de chrome

Ascorbate de manganèse

Vitamine C avec bioflavonoïdes

Les fruits et légumes riches en vitamine C, en particulier les agrumes, sont souvent aussi de riches sources de flavonoïdes. L'effet des bioflavonoïdes sur la biodisponibilité de l'acide ascorbique a été récemment examiné. Les résultats des 10 études cliniques comparant l'absorption de la vitamine C seule ou de la vitamine C dans les aliments contenant des flavonoïdes n'ont montré aucune différence appréciable dans la biodisponibilité de l'acide ascorbique.

Vitamine C dites Ester-C®

Ester-C® contient principalement de l'ascorbate de calcium, mais contient également de petites quantités de métabolites de vitamine C. Une petite étude publiée sur la biodisponibilité de la vitamine C chez huit femmes et un homme n'a trouvé aucune différence entre l'Ester-C® et les comprimés d'acide ascorbique disponibles dans le commerce en ce qui concerne l'absorption et l'excrétion urinaire de la vitamine C. Ester-C® ne doit pas être confondu avec le palmitate d'ascorbyle, qui est également commercialisé comme "ester de vitamine C" (voir ci-dessous).

Palmitate d'ascorbyle

Le palmitate d'ascorbyle est un antioxydant liposoluble utilisé pour augmenter la durée de conservation des huiles végétales et des

croustilles. Il s'agit d'une molécule amphipathique, ce qui signifie qu'une extrémité est soluble dans l'eau et l'autre extrémité est soluble dans les graisses. Cette double solubilité lui permet d'être incorporé dans les membranes cellulaires. Lorsqu'il est incorporé dans les membranes cellulaires des globules rouges humains, le palmitate d'ascorbyle s'est révélé les protéger des dommages oxydatifs et protéger l' α -tocophérol (un antioxydant liposoluble) de l'oxydation par les radicaux libres. Cependant, les effets protecteurs du palmitate d'ascorbyle sur les membranes cellulaires n'ont été démontrés que dans le tube à essai. La prise orale de palmitate d'ascorbyle n'entraîne probablement pas d'incorporation significative dans les membranes cellulaires car la majeure partie semble hydrolysée (séparée en palmitate et acide ascorbique) dans le tube digestif humain avant d'être absorbée.

Acide D-isoascorbique (acide érythorbique)

L'acide érythorbique est un isomère de l'acide ascorbique. Les isomères sont des composés qui ont les mêmes types et nombres d'atomes, mais des arrangements moléculaires différents. La différence d'arrangement moléculaire entre les isomères peut entraîner des propriétés chimiques différentes. L'acide érythorbique est utilisé aux États-Unis comme additif alimentaire antioxydant et est généralement reconnu comme sûr. Contrairement à l'acide ascorbique, l'acide érythorbique ne semble pas exercer d'activité de vitamine C, par exemple, il n'a pas empêché le scorbut chez les cobayes (l'une des rares espèces animales autres que l'homme qui ne synthétise pas l'acide ascorbique).

Vitamine C liposomale

Une autre formulation de vitamine C, la vitamine C encapsulée dans les liposomes (par exemple, la vitamine C Lypo-sphérique™) est maintenant disponible dans le commerce. Un rapport a suggéré que la vitamine C encapsulée dans les liposomes pourrait être mieux absorbée que la vitamine sous une forme non encapsulée. Des études pharmacocinétiques à grande échelle sont nécessaires pour déterminer comment la biodisponibilité de ces formulations de vitamine C se compare à celle de l'acide ascorbique.

Une étude de 2013 sur le sujet de la comparaison des formes de vitamines C :

Titre traduit : Vitamine C synthétique ou d'origine alimentaire - sont-elles également biodisponibles ?

Synthetic or Food-Derived Vitamin C—Are They Equally Bioavailable?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3847730/?report=classi>
[C](#)

Abstract : La vitamine C (ascorbate) est un micronutriment hydrosoluble essentiel chez l'homme et est obtenue par l'alimentation, principalement à partir de fruits et légumes. In vivo, la vitamine C agit comme cofacteur pour de nombreuses enzymes biosynthétiques nécessaires à la synthèse des macromolécules, neurotransmetteurs et hormones neuropeptidiques dérivés des acides aminés, et est également un cofacteur pour diverses hydroxylases impliquées dans la régulation de la transcription des gènes et de l'épigénétique. La vitamine C a été synthétisée chimiquement pour la première fois au début des années 1930 et depuis lors, les chercheurs ont étudié la biodisponibilité comparative de la vitamine C synthétique par rapport à la vitamine C d'origine naturelle. Bien que la vitamine C synthétique et d'origine alimentaire soit chimiquement identique, les fruits et légumes sont riches en de nombreux nutriments et composés phytochimiques qui peuvent influencer sa biodisponibilité. Les interactions physiologiques de la vitamine C avec divers bioflavonoïdes ont été les plus étudiées à ce jour.

Toutes les études comparatives de biodisponibilité à l'état d'équilibre chez l'homme n'ont montré aucune différence entre la vitamine C synthétique et la vitamine C naturelle, quelle que soit la population du sujet, le plan d'étude ou l'intervention utilisée.

Contre le vieillissement

Une étude scientifique parmi de nombreuses, montre que la vitamine C présente dans les cellules ralentit leur vieillissement.

Traduction du résumé de l'étude : Le raccourcissement des télomères

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

dû au vieillissement est ralenti par l'enrichissement intracellulaire en vitamine C, par la suppression du stress oxydatif. Dans cette étude sur les cellules vasculaires humaines, ces cellules qui tapissent les parois de nos veines et artères, ils ont réussi à ralentir le raccourcissement des télomères de 52 à 62% ! Soit deux fois moins vite. Ils ont obtenu ces résultats en fournissant de l'acide ascorbique à ces cellules, offrant ainsi un allongement significatif de leur durée de vie, et retardant le gonflement des cellules, qui est un signe de vieillissement.

Age-dependent telomere shortening is slowed down by enrichment of intracellular vitamin C via suppression of oxidative stress.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9747894>

Titre traduit : Le raccourcissement des télomères dépendant de l'âge est ralenti par l'enrichissement de la vitamine C intracellulaire via la suppression du stress oxydatif.

Abstract : Les télomères dans les cellules somatiques eucaryotes sont soumis au raccourcissement dépendant de l'âge, qui n'a pas été mis en corrélation avec une lésion directe de l'ADN télomérique par des intermédiaires réactifs de l'oxygène (ROI); encore moins explicable est l'effet inhibiteur du piégeage du retour sur investissement sur le raccourcissement des télomères. Ici, nous avons réussi à ralentir artificiellement le raccourcissement des télomères dépendant de l'âge à 52-62% du contrôle non traité, dans les cellules endothéliales vasculaires humaines, par addition du type d'acide ascorbique (Asc) résistant à l'oxydation, Asc-2-O-phosphate (Asc2P), qui a atteint simultanément à la fois l'extension de la durée de vie cellulaire et la prévention de l'élargissement de la taille des cellules indiquant la sénescence cellulaire. Les résultats sont attribuables à un enrichissement 3,9 fois plus marqué de l'Asc intracellulaire (Asc (in)) par l'ajout d'Asc2P, ensuite déphosphorylé avant ou pendant l'afflux transmembranaire, que par l'ajout d'Asc lui-même, et également attribué à la diminution du ROI intracellulaire à 53% du niveau de contrôle par Asc2P; l'activité de la télomérase était à un niveau infime et a subi un déclin dépendant de l'âge, qui a été considérablement ralenti par Asc2P. Ainsi, le raccourcissement des télomères dépendant de l'âge peut être ralenti par

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

la suppression du stress oxydant intracellulaire et / ou par la rétention de la télomérase, les deux étant obtenus par Asc (in) enrichi mais pas par Asc extracellulaire écrasante beaucoup plus abondante que Asc (in).

Vitamine C contre les cancers :

Voir le chapitre de ce livre dédié aux cancers

Vitamine C contre les maladies cardiovasculaires :

Voir le chapitre de ce livre dédié aux MCV

Vitamine C et cerveau :

Voir le chapitre de ce livre dédié aux démences

Contre les radiations

Extraits autorisés d'un article du site <http://SuperVitamineC.com>

La vitamine C contre les radiations

Une autre performance extraordinaire de la vitamine C est de lutter contre le rayonnement nucléaire en protégeant notre ADN. C'est la catastrophe de Fukushima qui a confirmé cet effet protecteur. Selon le rapport scientifique du médecin et physicien Atsuo Yanagisawa (MD, Ph.D.) et de son équipe, il existe de nombreuses études scientifiques qui démontrent les effets positifs de la vitamine C contre les dommages aux cellules du corps par rayonnement, et il en cite quelques-uns dans ce document PDF en ligne [1] .

Après 2 mois d'intervention avec des suppléments buccaux et des injections de vitamine C et d'antioxydants, les niveaux d'ADN libre étaient normaux et les taux de risque de cancer avaient beaucoup diminué. Un risque élevé de cancer par exposition au rayonnement peut être éliminé par administration orale d'antioxydants.

Voici les dosages recommandés par cet organisme de 400 Docteurs dont fait partie le Dr Yanagisawa, pour ceux qui ont eu une exposition à des radiations (page 18) :

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

- **Vitamine C normale : 1-3 gramme x 3-4 fois par jour**
 - **ou Vitamine C liposomique : 1-2 gramme x 2 fois par jour**
 - **Acide Alpha-lipoïque : 100-300 mg x 2 fois par jour**
 - **Sélénium : 50-200 microgramme x 2 fois par jour**
 - **Vitamine E : 100-200 mg x 2 fois par jour**
- avec en plus des multi-vitamines et multi-minéraux**

En page 30 ils donnent les dosages qui ont été utilisés avec succès pour protéger les travailleurs qui sont allés réparer sur les lieux de la catastrophe de Fukushima :

(1) 25 grammes de vitamine C par intraveineuse avant de travailler sur le site nucléaire contaminé.

(2) Supplément oral quotidien au travail de :

- Vitamine C liposomale 2 grammes x 3 fois par jour
- Acide Alpha-lipoïque 300 mg x 2 fois par jour
- Sélénium 200 microgrammes x 2 fois par jour
- Vitamine E 200 mg x 2 fois par jour

Conclusion de l'étude (extraits traduits) :

(2) Après 2 mois d'intervention avec les injections et suppléments oraux de vitamine C et d'antioxydants, les niveaux d'ADN libre étaient redevenus normaux et les taux de risque de cancer avaient beaucoup baissés.

(4) Les risques élevés de cancer par exposition aux radiations peuvent être éliminés par la prise orale d'antioxydants.

Seuls la vitamine C et les autres suppléments antioxydants peuvent sauver la vie des gens contre les effets des radiations. Le group de travail JCIT.

Le rapport cité ci-dessus en format PDF sur internet :

[1] – Effect of Vitamin C and anti-oxidative nutrition on radiation-induced gene expression in Fukushima nuclear plant workers
http://www.doctoryourself.com/Radiation_VitC.pptx.pdf

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Un article qui présente le rapport cité ci-dessus :

[2] – Vitamin C Prevents Radiation Damage – Nutritional Medicine in Japan <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n06.shtml>

Une des nombreuses études concernant la protection contre les radiations grâce à la vitamine C, ici contre l'iode 131 :

[3] – Vitamin C as a Radioprotector Against Iodine-131 In Vivo
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8455081>

Titre traduit : La vitamine C comme radioprotecteur contre l'iode 131 in vivo.

Abstract : La capacité de la vitamine C (acide ascorbique) à atténuer les dommages causés par les radiations résultant du radionucléide 131I incorporé dans les tissus est examinée. Une radioprotection similaire a également été observée lorsque les animaux ont été maintenus à un régime enrichi avec 1% de vitamine C (en poids). Ces résultats suggèrent que la vitamine C pourrait jouer un rôle important en tant que radioprotecteur contre les expositions aux radiations accidentelles ou médicales, en particulier lorsque les radionucléides sont incorporés dans le corps et délivrent la dose de manière chronique.

L'importance de la protection contre les radiations au quotidien :

Je suis toujours choqué de lire à quel point les examens radiologiques qu'on nous fait subir nous appliquent des doses très importantes de radiations comme l'indiquent les documents officiels ci-dessous. Je ne me rappelle pas avoir jamais été informé des destructions de mon ADN qu'allait me causer ce scanner médical qu'on m'imposait. Encore un droit de vie et de mort que s'attribue les autorités médicales, sans s'inquiéter de notre consentement, comme si nous n'étions que des idiots irresponsables, ou seulement des rouages dans la grande mécanique de l'état conquérant ou de sa société de consommation ...

Mais maintenant que les preuves scientifiques sont là pour montrer que des doses de vitamine C protègent contre ces radiations nucléaires, peut-on espérer que lors de chaque prescription d'un examen radiologique, le médecin prescrivant nous indiquera de prendre

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

des doses de vitamine C avant et après l'examen, selon le dosage découvert scientifiquement comme étant efficace. En tout cas ceux qui auront lu cet article sauront quoi faire.

Voici un extrait pour le moins choquant d'un article issu du site pour médecins "Medscape France"

<https://francais.medscape.com/voirarticle/3424443>

« La dose moyenne d'un scanner (TDM) est de 10 millisieverts (mSv) mais, associé à un PetScan (TEP), les doses peuvent passer à 15-20 mSv, a indiqué le Dr Gérard, ce qui correspond au maximum autorisé par an pour un travailleur du secteur nucléaire.

Une problématique d'autant plus importante chez l'enfant, plus radiosensible que l'adulte. »

Cet article a le mérite d'être clair et honnête, et précise les doses exactes de radiations par type de scanner, et les compare à la dose maximale annuelle autorisée pour un travailleur du nucléaire, soit de 20 mSv. Ces examens médicaux sont parfois très utiles, mais ils représentent un danger prouvé et quantifié, qui peut désormais être prévenu par la prise d'antioxydants, et principalement de vitamine C, et surtout de vitamine C liposomale. Alors faisons passer cette information essentielle !

Voici 2 autres documents officiels publiés par l'IRSN et disponibles sur leur site internet :

<https://www.irsn.fr/FR>

– Pour les patients, où malgré les chiffres effarants, on banalise ces actes. Par exemple voilà de quoi m'alarmer, en page 3, un scanner du thorax correspond à 3 ans de rayonnement naturel, et un scanner abdominopelvien à presque 5 ans de rayonnement naturel !

Comment les radiations ionisantes endommagent les cellules

Lorsque les matières radioactives se désintègrent, elles libèrent des rayonnements à haute fréquence dans l'environnement. Ces radiations sont essentiellement des particules d'énergie à déplacement

rapide – particules alpha, rayons gamma et particules bêta – qui s'écrasent dans une cellule vivante avec une force suffisamment élevée pour faire tomber les électrons libres des molécules de la cellule. Cela entraîne la formation de radicaux libres hautement réactifs et leurs métabolites perturbent davantage les liaisons chimiques entre les molécules environnantes comme les protéines, l'ADN, les lipides et les hydrates de carbone – et endommageant leurs structures fragiles et affectent leur capacité à fonctionner normalement.

La forme la plus grave d'endommagement par irradiation se produit lorsque l'ADN est endommagé. Les radiations ionisantes ont des conséquences sur l'ADN cellulaire de deux manières principales :

L'eau dans notre corps arrive à absorber la plupart des radiations et s'ionise dans le processus, en formant facilement des radicaux libres et métabolites. Près de 80% des dommages à l'ADN induits par irradiation résultent de ce mécanisme.

Les radiations peuvent également entrer en collision directement avec les molécules de l'ADN, les ionisant et les blessant directement.

Ce qui mérite également qu'on y porte attention, c'est l'impact des radiations sur l'immunité. Les radiations ionisantes causent des dommages mortels aux cellules souches de la moelle osseuse, aux lymphocytes et aux cellules tueuses naturelles. Ces globules blancs sont responsables, de façon importante, de notre immunité innée et adaptative – protégeant notre corps contre les infections opportunistes et les maladies, y compris le cancer. Oui, nos cellules immunitaires ont la capacité de combattre les cellules cancéreuses mais, clairement, les dommages causés à ces cellules de combat ne sont susceptibles que de les rendre plus faibles face au cancer et aux pathologies opportunistes.

Le rôle de la vitamine C : piègeur de radicaux libres

La vitamine C est un antioxydant populaire connu pour sa puissante capacité à éponger les radicaux libres nocifs, même ceux créés par l'exposition aux radiations. De nombreuses études scientifiques démontrent le rôle protecteur de fortes doses de vitamine C dans la prévention des dommages cellulaires induits par les radiations. Si bien

qu'un grand nombre de recherches soulignent en fait que la vitamine C peut effectivement inverser les dommages à l'ADN causés par les radiations ionisantes.

– Une étude de 2010 [7] : a montré que le traitement à l'acide ascorbique peut efficacement contrecarrer le syndrome GI causé par une exposition aiguë aux radiations. Le document d'étude explique que « l'acide ascorbique agit comme un donneur d'hydrogène pour piéger les radicaux libres induits par la radiation à la fois dans le tractus gastro-intestinal et la moelle osseuse. L'apport d'hydrogène est une étape importante vers la réparation chimique de l'ADN endommagé, et on pense que l'acide ascorbique contribue fortement à ce processus. »

Références

- 1- Scholes, G. (1983) Radiation effects on DNA. The Silvanus Thompson Memorial Lecture, April 1982. Br. J. Radiol. 56: 221–231.
- 2- Najafi et al. The Mechanisms of Radiation-Induced Bystander Effect. J Biomed Phys Eng. 2014
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4289523/>
- 3- Woods Hole Oceanographic Institution. Higher Levels of Fukushima Cesium Detected Offshore. 2015
<http://www.whoi.edu/news-release/fukushima-higher-levels-offshore>
- 4- Yanagisawa A. Orthomolecular approaches against radiation exposure. Presentation Orthomolecular Medicine Today Conference. Toronto 2011 http://www.doctoryourself.com/Radiation_VitC.pptx.pdf
- 5- Narra VR, Howell RW, Sastry KS, Rao DV. Vitamin C as a radioprotector against iodine-131 in vivo. J Nucl Med 1993; 34(4):637-40
<http://jnm.snmjournals.org/content/34/4/637.long>
- 6- Jagetia GC, Rajanikant GK, Baliga MS, Rao KV, Kumar P. Augmentation of wound healing by ascorbic acid treatment in mice exposed to gamma-radiation. Int J Radiat Biol. 2004
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15223767>
- 7- Pretreatment with Ascorbic Acid Prevents Lethal Gastrointestinal Syndrome in Mice Receiving a Massive Amount of Radiation. J. Radiat. Res., 51, 145–156 (2010)
<http://jrr.oxfordjournals.org/content/51/2/145.full.pdf>

Selon Dr Klenner

Le Dr Frederick Robert Klenner (1907-1984) était un médecin praticien américain qui fut un des pionniers de la recherche sur l'utilisation de la vitamine C à grosses doses. Dès les années 1940, il expérimenta sur l'utilisation de doses élevée de vitamine C pour soigner un nombre important de maladies. Il écrivit 28 articles scientifiques durant sa carrière, la plupart sur les applications de la vitamine C pour plus de 30 maladies, deux sur le traitement des neuropathies sévères, y compris la sclérose en plaques. C'est un des précurseurs de la médecine orthomoléculaire, cependant ses travaux restent largement ignorés par la médecine conventionnelle. Il a décrit avoir donné jusqu'à 300 grammes par jour d'ascorbate de sodium à pH neutre.

Sa maxime était : "le patient doit recevoir de fortes doses de vitamine C dans toutes les conditions pathologiques pendant que le médecin réfléchit au diagnostic".

Il a dit lors d'interviews : "... J'ai pris de 10 à 20 grammes d'acide ascorbique par jour depuis ma dernière visite dans ce collège - il y a 18 ans. Je n'ai pas de diabète sucré et, si je peux m'éloigner un instant, je n'ai pas non plus eu de calculs rénaux."

Et " j'ai pris 10 à 20 grammes d'ascorbate de sodium par voie orale et mon taux de sodium sanguin reste normal. Ces niveaux sont vérifiés par un laboratoire agréé. Chaque jour, 20 grammes et mon urine reste à un pH légèrement supérieur à 6."

Signé: Fred R. Klenner, M.D.

Histoire ancienne et thérapies à la maison avec la vitamine C :

Le folklore des civilisations passées rapporte que pour chaque maladie affectant l'homme, il existe une plante ou son équivalent qui permet de guérir. Depuis longtemps, à Porto Rico, on raconte que "le fait d'avoir un arbre de santé Acerola, dans son arrière-cour empêcherait le rhume de pénétrer à la maison." [1] La teneur en acide ascorbique de ce fruit semblable à une cerise est trente fois supérieure à celle des oranges.

En Pennsylvanie, aux États-Unis, il s'agissait, et pour beaucoup, de Boneset, appelé scientifiquement Eupatorium perfoliatum [2]. Bien qu'il

soit maintenant rarement prescrit par les médecins, Boneset était la plante médicinale la plus utilisée de l'est des États-Unis. Dans la plupart des fermes, il y avait un paquet de Boneset séché dans le grenier ou le hangar à bois, à partir duquel un thé très amer était offert à la malheureuse victime d'un rhume ou d'une fièvre. Ayant vécu dans cette partie du pays, nous nous sommes qualifiés à plusieurs reprises pour cette boisson en particulier. La grippe de 1918 se distingue avec force par le fait que les Klenner ont survécu après la mort de nombreuses personnes autour de nous. Bien qu'amère, elle était curative et la plupart du temps, la guérison se faisait du jour au lendemain.

Il y a plusieurs années, ma curiosité m'a amené à essayer ce "médicament à base de plantes" et à ma grande surprise, j'ai découvert que nous avions pris de 10 à 30 grammes de vitamine C naturelle à la fois. Même alors, il était donné en fonction du poids corporel. Les enfants une tasse ; adultes deux à trois tasses. Les tasses de ces jours contenaient 240 ml.

L'homme du vingtième siècle oublie apparemment que ses ancêtres faisaient des médicaments bruts avec diverses plantes et racines, et que ces décoctions, infusions, jus, poudres, pilules et onguents ont servi son but. La pharmacie élégante a seulement rendu les formes et apparences plus acceptables.

La sous-spécialité principale de Klenner était les maladies de la poitrine, mais il s'est intéressé à l'utilisation de très fortes doses de vitamine C dans le traitement d'un large éventail de maladies. Beaucoup de ses expériences ont été réalisées sur lui-même.

Il publia en 1948 "Pneumonie virale et son traitement à la vitamine C par intraveineuse", (Virus pneumonia and its treatment with vitamin C). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18900646>

Extrait traduit : "Le but de cet article est de présenter une nouvelle forme de traitement pour ce type d'infection par le virus qui, dans 42 cas sur une période de 5 ans, a donné d'excellents résultats. Le remède utilisé était la vitamine C (acide ascorbique) administrée à doses massives. Comme il est de notoriété publique qu'il existe des variations d'absorption de la vitamine C par les intestins selon les individus, et dans

certaines conditions pathologiques des variations encore plus importantes de l'absorption, les routes I.V. et I.M. ont été utilisées. Lorsqu'un diagnostic de pneumonie virale a été établi, le patient a reçu 1 000 mg de vitamine C par voie intraveineuse toutes les six à douze heures. Dans presque tous les cas, le patient se sentait mieux dans l'heure après la première injection et notait un changement définitif après deux heures.

Dans le corps humain sa fonction principale est la formation de substances intercellulaires colloïdales. Les substances intercellulaires qui apparaissent être régulées par la vitamine C sont de d'origine mésenchymale : cela signifie le collagène de tous les tissus fibreux structuraux, toutes les substances de ciment non épithéliales, y compris la substance intercellulaire de la paroi capillaire. Gothlin a constaté une fragilité capillaire accrue chez les individus avec des taux sanguins de 1 mg de vitamine C par litre ou moins. Il faut se rappeler aussi, cependant, qu'il a été rapporté que l'acide ascorbique fonctionne comme un catalyseur respiratoire, en aidant la respiration cellulaire en agissant comme un transporteur d'hydrogène. Enfin, considérons le cas du foie en ce sens que la saturation du plasma sanguin en vitamine C améliore les pouvoirs détoxifiants de cet organe. On sait que la fièvre, la toxémie et certaines bactéries agissent sur la concentration de vitamine C dans le plasma sanguin avec un effet d'abaissement.

L'acide ascorbique a de nombreuses fonctions importantes. C'est un oxydant (oxidizer) puissant et lorsqu'il est administré en quantités massives ; c'est-à-dire 50 à 150 grammes, par voie intraveineuse, pour certaines conditions pathologiques, et "envoyé" aussi rapidement que le permet l'aiguille de calibre 20, il agit comme un "oxydant flash" (Flash oxidizer) [4], corrigeant souvent la pathologie en quelques minutes. L'acide ascorbique est également un puissant agent réducteur. Son action neutralisante sur certaines toxines, exotoxines, infections virales, endotoxines et histamine est directement proportionnelle à la quantité de facteur létal impliqué et à la quantité d'acide ascorbique administrée.

Basé sur de rares données sur la synthèse des mammifères, disponible pour le rat, pour un poids de 70 kg, une personne produirait

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

entre 1,8 et 4,0 grammes d'acide ascorbique par jour à l'état non stressé. Sous stress, jusqu'à 15,2 grammes. [7] Comparez cela aux 70 mg recommandés pour les besoins quotidiens sans stress et à 200 mg pour le stress simple du patient obstétrical, et vous reconnaîtrez la disparité et comprendrez pourquoi nous menons une guerre solitaire contre l'établissement à Washington depuis 23 ans.

En 1949, Klenner a publié et présenté un document à l'American Medical Association détaillant la guérison complète de 60 patients sur 60 atteints de polio par injection intraveineuse d'ascorbate de sodium. Publication de 1949 : "Traitement de la poliomyélite et d'autres maladies virales avec de la vitamine C" (Treatment of Poliomyelitis and Other Virus Diseases with Vitamin C)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18147027>

Il a dit : "À ceux qui disent que la polio n'a pas de cure, je dis qu'ils mentent. La polio sous sa forme aiguë peut être guérie en 96 heures ou moins. Je prie un responsable politique de l'essayer."

En 1951 il publie "Des doses massives de vitamine C et les maladies virales" (Massive doses of vitamin C and the virus diseases)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14855098>

En 1953, il publie "Utilisation de la vitamine C comme antibiotique", (Use of Vitamin C as an Antibiotic) dans le "Journal of Applied Nutrition".

En 1971, il publie "Observations sur la dose et l'administration d'acide ascorbique en cas d'utilisation au-delà de la plage d'une vitamine en pathologie humaine," (Observations on the Dose and Administration of Ascorbic Acid When Employed Beyond the Range of a Vitamin in Human Pathology,) dans le "Journal of Applied Nutrition".

Et en 1974, il publie "Importance de l'apport quotidien élevé d'acide ascorbique en médecine préventive", (Significance of High Daily Intake of Ascorbic Acid In Preventive Medicine) dans le "Journal of the International Academy of Preventive Medicine".

Contre les brûlures : Dans le traitement des brûlures, l'acide ascorbique, en quantité suffisante, se présente comme une substance véritablement miracle. Au début des années quarante, lorsque j'utilisais de l'acide ascorbique par voie intramusculaire pour traiter la dysenterie bacillaire de type shiga, avec d'excellents résultats, Lund, Lam et bien d'autres utilisaient ce qu'ils appelaient des doses massives d'acide ascorbique pour le traitement des brûlures. La dose reconnue était de un ou deux grammes par jour dans les liquides.

Klasson [32], bien que limitant la quantité d'acide ascorbique à une plage de doses allant de 300 mg à 2000 mg par jour, en doses fractionnées, a montré qu'il accélérât la cicatrisation des plaies en produisant un tissu de granulation sain et en atténuait l'œdème local. Il a expliqué que l'acide ascorbique utilisé localement comme pansement à 2% possédait des propriétés astringentes similaires à celles du peroxyde d'hydrogène. Il a également signalé qu'une antibiothérapie était rarement nécessaire.

Pendant la grossesse : Les observations effectuées sur plus de 300 cas d'obstétrique consécutifs utilisant de l'acide ascorbique supplémentaire par voie orale, m'ont convaincu que le fait de ne pas utiliser cet agent en quantité suffisante pendant la grossesse frise la faute professionnelle. La quantité la plus faible d'acide ascorbique utilisée était de 4 grammes et la quantité la plus élevée de 15 grammes par jour. (N'oubliez pas que le rat non stressé fabrique en "C" l'équivalent jusqu'à 4 grammes et avec un stress jusqu'à 15,2 grammes). Les besoins étaient d'environ 4 grammes au premier trimestre, 6 grammes au deuxième trimestre et 10 grammes au troisième trimestre. Environ 20% avaient besoin de 15 grammes, chaque jour, au cours du dernier trimestre. Quatre-vingt pour cent de cette série ont reçu une injection de rappel de 10 grammes par voie intraveineuse lors de leur admission à l'hôpital. Les niveaux d'hémoglobine étaient beaucoup plus faciles à maintenir. Les crampes dans les jambes étaient inférieures à 3% et étaient toujours associées à la "perte" de comprimés de vitamine C. Le travail était plus court et moins douloureux. Il n'y avait pas d'hémorragies post-partum. Les nourrissons nés sous thérapie massive à l'acide ascorbique étaient tous

robustes. Pas un seul cas n'a nécessité de réanimation. Nous n'avons eu aucun problème d'alimentation. Les quadruplés Fultz étaient dans cette série. Ils ont pris la nourriture de lait le deuxième jour. Ces bébés ont commencé à prendre 50 mg d'acide ascorbique le premier jour et, bien entendu, ils ont augmenté avec le temps.

Contre les morsures des insectes et des serpents : Selon un principe démontré, la production d'histamine et d'autres produits finis à partir de protéines cellulaires désaminées libérées par une lésion des cellules est une cause de choc. La valeur clinique de l'acide ascorbique dans la lutte contre le choc est expliquée lorsque nous réalisons que les enzymes désaminantes des cellules endommagées sont inhibées par la vitamine C. [42] Chambers et Pollock [43] ont montré que des dommages mécaniques à une cellule entraînent des modifications du pH qui inversent les enzymes de la cellule d'une activité constructive à une activité destructive. Les changements de pH se propagent à d'autres cellules. Cette activité destructive libère de l'histamine, une substance produisant un choc majeur. La présence de vitamine C inhibe cette transition enzymatique vers la phase destructive. La réponse à ces urgences est simple. De grandes quantités d'acide ascorbique de 350 mg à 700 mg par kg de poids corporel données par voie intraveineuse.

Traitement à l'acide ascorbique appliqué à diverses maladies : Nous pourrions continuer à vanter indéfiniment les mérites de l'acide ascorbique.

- Boyd et Campbell [60] ont rapporté d'excellents résultats dans la guérison des ulcères de la cornée, même si leurs doses massives étaient de 1,5 grammes par jour.
- Une seule injection d'acide ascorbique calculée à 500 mg par kg de poids corporel inversera le coup de chaleur.
- Une à trois injections de vitamine C dans une plage de doses de 400 mg par kg de poids corporel aura un effet curatif sur la pancardite à virus.
- Un gramme pris toutes les heures ou toutes les deux heures pendant l'exposition préviendra les coups de soleil.

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

- Les injections intraveineuses soulageront rapidement la douleur et l'érythème, même les brûlures au deuxième degré, si aucune précaution n'est prise.
- Une à trois injections de 400 mg par kg, administré toutes les huit heures "assèchera" la varicelle en 24 heures.
- 5% de pommade à base soluble dans l'eau guérira les boutons de fièvre aiguë si elle est appliquée au moins 10 fois par jour et nous avons retiré plusieurs petits épithéliomes basocellulaires avec une pommade à 30%.
- Dans l'arthrite, au moins 10 grammes par jour et les personnes prenant entre 15 et 25 grammes par jour bénéficieront d'avantages proportionnés. Un traitement de soutien doit également être administré. La réparation du tissu de collagène dépend d'un acide ascorbique adéquat.
- Les complications de la vaccination antivariolique sont généralement traitées par un acide ascorbique oral adéquat.
- Dans l'herpès zoster, deux grammes de vitamine C par voie intramusculaire et 50 mg d'acide adénosine 5-monophosphorique, solution aqueuse, également par voie intramusculaire toutes les 12 heures.
- Dans les "tuiles" massives, l'acide ascorbique doit également être administré par voie intraveineuse. Toujours autant par la bouche que l'on peut tolérer.
- L'intoxication aux métaux lourds est également résolue avec un traitement adéquat à la vitamine C.

Les types de pathologies traitées avec des doses massives d'acide ascorbique couvrent toute la gamme des connaissances médicales. Les besoins corporels sont si importants qu'il faut ignorer les exigences quotidiennes minimales.

Une erreur génétique est la cause probable de notre incapacité à fabriquer de l'acide ascorbique, ce qui nécessite donc des sources exogènes de vitamine C. Un simple colorant ou un test chimique sont disponibles pour vérifier les besoins individuels.

L'acide ascorbique détruit les corps viraux en absorbant l'enveloppe protéique, empêchant ainsi la création de nouvelles unités,

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

en contribuant à la dégradation de l'acide nucléique viral résultant du métabolisme contrôlé de la purine.

Il publia aussi de nombreux témoignages de cas détaillés, ou la vitamine C sauva la vie des patients, concernant :

- Empoisonnements aux pesticides - Diphtérie nasale – Poliomyélite -
Infection virale aiguë représentant le syndrome du virus mortel -
Infection virale répétée - Piqûre de serpent - Empoisonnement au
monoxyde de carbone - Pancardite virale aiguë après un rhume -
Pancréatite aiguë – Mononucléose - Hépatite infectieuse

Sources https://fr.wikipedia.org/wiki/Fred_R._Klenner -
<http://vitamincfoundation.org>

Selon Dr Cathcart

Le médecin Robert F. Cathcart III M.D., 1932 - 2007, est l'auteur du livre "Guérir avec des doses élevées d'acide ascorbique, la vitamine C", (Curing with High Doses of Ascorbic Acid (Vitamin C)) Les publications du Dr Cathcart sont encore disponibles en ligne ici

<http://www.doctoryourself.com>

Ses observations sur l'utilisation clinique de l'acide ascorbique lui ont attiré une renommée mondiale, ainsi que le respect de Linus Pauling. A la fin de sa carrière, il avait soigné plus de 30 000 patients avec de la vitamine C, principalement par la prise de poudre d'acide ascorbique, jusqu'à 200 grammes par jour par voie orale. Ses recherches ont abouti à un article de 1981 sur le dosage de la vitamine C en fonction de la tolérance intestinale, qui est devenu un document de référence sur le terrain, selon la Pre Sandra Goodman, Ph.D.

Au début des années 1970, cherchant désespérément un traitement pour son rhume des foins et son nez bouché, le Dr Cathcart découvrit les avantages de la vitamine C après avoir lu "La vitamine C et le rhume" de Linus Pauling. Il devint fasciné par l'idée qu'avec l'apparition d'une maladie virale, le corps peut absorber de plus grandes quantités de vitamine C sans provoquer son effet secondaire le plus courant, la diarrhée. Ses recherches l'ont conduit à développer la "Théorie de la tolérance au côlon de la vitamine C", un concept que plus la charge virale est élevée, plus la dose de vitamine C pouvant être utilisée pour le traitement est élevée. Une personne qui développe habituellement une diarrhée due, par exemple, à une dose de 12 grammes d'ascorbate, peut tolérer plus de 100 grammes en cas de rhume ou de grippe. Il a découvert que l'adaptation de la dose de vitamine C à la tolérance intestinale permet de résoudre plus rapidement une maladie.

Il était un conférencier populaire lors de réunions médicales, où il partageait librement ses découvertes avec ses collègues. Cependant, il n'a pas été bien publié. Comme Linus Pauling lui-même, Cathcart a rencontré le rejet et même le mépris des éditeurs scientifiques et

médicaux. Bob Cathcart a reçu le prix Linus Pauling de la Society for Orthomolecular Health Medicine en 2002.

Selon le Dr Cathcart, une grande partie du travail original avec de grandes quantités d'ascorbate a été fait par Klenner, qui a constaté que la plupart des maladies virales pouvaient être guéries par l'ascorbate de sodium par voie intraveineuse dans des quantités allant jusqu'à 200 grammes par 24 heures.

Le Dr Irwin Stone a souligné le potentiel de l'ascorbate dans le traitement de nombreuses maladies, l'incapacité des humains à synthétiser de l'ascorbate, et les conséquences de la condition d'hypoascorbémie.

Le Pr Linus Pauling a passé en revue la littérature sur la vitamine C, en particulier son utilité dans la prévention et le traitement du rhume et de la grippe.

Le Dr Ewan Cameron en association avec Pauling décrit l'utilité de l'ascorbate dans le traitement du cancer.

Vitamine C, dosage à la tolérance intestinale (publié en 1981, dans "Medical Hypotheses, 7:1359-1376")

Extrait : Une méthode d'utilisation de la vitamine C en quantités légèrement inférieures aux doses produisant une diarrhée est décrite (DOSAGE DE TOLÉRANCE INTESTINALE). La quantité d'acide ascorbique par voie orale tolérée par un patient sans produire de diarrhée augmente de manière quelque peu proportionnelle au stress ou à la toxicité de sa maladie. Les doses d'acide ascorbique tolérées par l'intestin atténuent les symptômes aigus de nombreuses maladies. Des doses moindres ont souvent peu d'effet sur les symptômes aigus mais aident le corps à gérer le stress de la maladie et peuvent en réduire la morbidité.

Méthode de tolérance intestinale : En 1970, j'ai découvert que plus un patient était malade, plus il tolérait d'acide ascorbique par la bouche avant la survenue d'une diarrhée. Au moins 80% des patients adultes

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

toléreront 10 à 15 grammes de fins cristaux d'acide ascorbique dans 1/2 tasse d'eau divisée en 4 doses par 24 heures sans présenter de diarrhée.

Doser à la tolérance intestinale : Le soulagement maximum des symptômes auquel on peut s'attendre avec des doses orales d'acide ascorbique est obtenu juste au-dessous de la quantité produisant la diarrhée. La quantité et le moment des doses sont généralement détectés par le patient. Le médecin ne doit pas essayer de régler exactement la quantité et le moment d'administration de ces doses, car la dose efficace optimale changera souvent d'une dose à l'autre. Les patients sont initiés aux principes généraux de détermination des doses et aux estimations des quantités de départ raisonnables et du moment choisi pour ces doses. J'ai nommé ce processus du patient déterminant la dose optimale, DOSAGE À LA TOLÉRANCE INTESTINALE. Le patient essaie de DOSER entre cette quantité qui le fait se sentir mieux et cette quantité qui provoque presque, mais pas tout à fait, une diarrhée.

Le rhume à 100 grammes : Un rhume suffisamment sévère pour permettre à une personne de prendre 100 grammes d'acide ascorbique par 24 heures au plus fort de la maladie, j'appelle cela un RHUME À 100 GRAMMES.

Réponses individuelles : L'un des principes les plus importants en MÉDECINE ORTHOMOLÉCULAIRE est l'INDIVIDUALITÉ BIOCHIMIQUE (18). Chaque individu réagit différemment aux substances. La vitamine C ne fait pas exception. Cependant, au moins 80% de mes patients ont bien toléré l'acide ascorbique. Les nourrissons, les jeunes enfants et les adolescents tolèrent bien l'acide ascorbique et peuvent en absorber, en proportion de leur poids, en plus grande quantité que les adultes. Les personnes âgées tolèrent des quantités moindres et ont un pourcentage plus élevé de problèmes de nuisance.

Anascorbémie - scorbut aigu induit : Il est bien établi que certains symptômes sont associés à un manque presque total de vitamine C dans le corps. Les symptômes du scorbut comprennent : lassitude, malaise, saignements des gencives, perte des dents, saignements de nez, ecchymoses, hémorragies dans n'importe quelle partie du corps, infections légères, mauvaise cicatrisation des plaies, détérioration des

articulations, os cassants et douloureux, mort, etc.

On pense que cette maladie ne survient qu'en cas de privation diététique de vitamine C. Toutefois, une affection analogue est produite comme suit :

Les humains bien nourris ne contiennent généralement pas plus de 5 grammes de vitamine C dans leur corps. Malheureusement, la majorité des gens ont beaucoup moins d'ascorbate que cette quantité dans leur corps et risquent de souffrir de nombreux problèmes liés à une défaillance des processus métaboliques dépendant de l'ascorbate. Cette condition est appelée SCORBUT SUB-CLINIQUE CHRONIQUE (12).

Si une maladie est suffisamment toxique pour permettre à la personne de consommer 100 grammes de vitamine C, imaginez ce que cette maladie doit faire pour que 5 grammes d'ascorbate puissent être stockés dans le corps. Une condition de SCORBUT AIGU INDUIT est rapidement induite. Une partie de ce besoin métabolique accru en ascorbate se produit sans aucun doute dans des zones du corps qui ne sont pas principalement impliquées dans la maladie et peut être attribuée à des fonctions telles que les glandes surrénales produisant plus d'adrénaline et de corticoïdes; le système immunitaire produisant plus d'anticorps, d'interféron (19, 20) et d'autres substances pour combattre l'infection; les macrophages utilisant plus d'ascorbate avec leur activité accrue; et la production et la protection de c-AMP et de c-GMP avec l'activité accrue subséquente d'autres glandes endocrines (21), etc. De plus, l'ascorbate doit être énormément utilisé localement par une augmentation du taux métabolique dans les tissus principalement infectés. Les organismes infectieux libèrent eux-mêmes des toxines qui sont neutralisées par l'ascorbate mais détruisent en même temps l'ascorbate.

Récemment, j'ai eu personnellement l'expérience d'ingérer 48 grammes en une heure et demie lorsque j'ai eu une réaction soudaine du rhume des foins aux roses. Lors du retrait des roses, la tolérance est rapidement revenue à la normale. Cette expérience, ajoutée aux expériences que j'ai eues avec de nombreux patients soumis à un stress émotionnel, indiquerait que les glandes surrénales sont capables d'utiliser de grandes quantités d'ascorbate avec un bénéfice s'il est disponible.

Ce recours à l'ascorbate, quelle qu'en soit l'origine, abaisse le taux sanguin d'ascorbate à un niveau négligeable. J'ai inventé le terme ASCORBÉMIE pour cette affection. Si cette anascorbémie n'est pas rapidement corrigée par l'administration orale de doses d'acide ascorbique à tolérance intestinale, ou par l'administration intraveineuse d'ascorbate, le reste du corps est rapidement appauvri en ascorbate et est susceptible de provoquer des troubles des processus métaboliques dépendant de la vitamine C.

Les problèmes suivants sont à prévoir avec une incidence accrue d'épuisement grave en ascorbate : troubles du système immunitaire tels que infections secondaires, polyarthrite rhumatoïde et autres maladies du collagène, réactions allergiques aux médicaments, aliments et autres substances, infections chroniques telles que l'herpès ou les séquelles des infections aiguës telles que les syndromes de Guillain-Barré et de Reye, le rhumatisme articulaire aigu ou la scarlatine ; des troubles des mécanismes de coagulation du sang tels que les hémorragies, les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, les hémorroïdes et autres thromboses vasculaires ; incapacité à gérer correctement le stress dû à la suppression des fonctions surrénaliennes telles que la phlébite, d'autres troubles inflammatoires, l'asthme et d'autres allergies ; problèmes de formation désordonnée de collagène, tels qu'une altération de la capacité de guérison, des cicatrices excessives, des plaies de lit, des varices, des hernies, des vergetures, des rides, voire même l'usure du cartilage ou la dégénérescence des disques de la colonne vertébrale ; altération de la fonction du système nerveux telle que malaise, diminution de la tolérance à la douleur, tendance aux spasmes musculaires, voire troubles psychiatriques et sénilité ; et cancer du système immunitaire supprimé et agents cancérigènes non désintoxiqués ; etc.

Doses de maintenance : Les doses d'entretien sont établies par le patient qui prend des doses de tolérance intestinale 6 fois par jour pendant au moins une semaine. Il observe les éventuels avantages inattendus, tels que le nettoyage des sinus, la diminution des allergies,

l'augmentation de l'énergie, etc. En cas de bénéfice d'un problème chronique, la dose est réduite à la quantité minimale produisant l'effet. Sinon, une dose telle que 4 à 10 grammes par jour divisée en 3 à 4 doses est recommandée.

Le principal problème que craignent les patients bénéficiant de ces fortes doses d'entretien d'acide ascorbique est qu'ils peuvent être contraints de se trouver dans une position où leur corps est privé d'ascorbate pendant une période de stress grave, telle qu'une hospitalisation d'urgence. Les médecins devraient reconnaître les conséquences du retrait soudain de l'ascorbate dans ces circonstances et être prêts à répondre à ces besoins métaboliques accrus en ascorbate, même chez un patient inconscient. Ces conséquences de l'épuisement de l'ascorbate, qui peuvent inclure un choc, une crise cardiaque, une phlébite, une pneumonie, des réactions allergiques, une susceptibilité accrue aux infections, etc., ne peuvent être évitées que par l'ascorbate. Les patients incapables de prendre de fortes doses orales doivent recevoir de l'ascorbate par voie intraveineuse. Tous les hôpitaux devraient disposer de grandes quantités d'ascorbate à utiliser par voie intraveineuse pour répondre à ce besoin. Les millions de personnes prenant de l'acide ascorbique en font une priorité urgente. Les patients doivent porter les avertissements concernant ces besoins sur une carte bien en évidence dans leur portefeuille ou porter un bracelet de type Medic Alert gravé de cet avertissement.

Conclusion : La méthode produit des effets spectaculaires chez tous les patients capables de tolérer ces doses, en particulier dans les cas de maladies virales aiguës spontanément résolutive, qu'il est indéniable. Un placebo ne pourrait pas fonctionner de manière aussi fiable, même chez les nourrissons et les enfants, et aurait un effet si profond sur les patients gravement malades.

Belfield (32) a eu des résultats similaires en médecine vétérinaire, dans le traitement de la maladie de Carré et de la fièvre des chenils chez les chiens atteints, avec l'ascorbate par voie intraveineuse. Bien que les chiens produisent leur propre ascorbate, ils ne produisent pas assez

pour neutraliser la toxicité de ces maladies. Cet effet chez les animaux pourrait difficilement être un placebo.

Il serait possible de mener une étude en double aveugle sur l'ascorbate par voie intraveineuse ; cependant, les doses devraient être déterminées par une personne expérimentée avec cette méthode. Une partie de la difficulté que beaucoup ont avec la compréhension de l'ascorbate est que la revendication de ses avantages semble trop belle.

Une fonction unique pour l'ascorbate (publié en 1991)

Extraits traduits : La vitamine C est une substance réductrice, une donneuse d'électrons. Quand la vitamine C donne ses deux électrons de haute énergie pour éliminer les radicaux libres, une grande partie du déshydroascorbate résultant est réduit à nouveau en vitamine C, et donc utilisé à plusieurs reprises. La sagesse conventionnelle est correcte en ce que seulement de petites quantités de vitamine C sont nécessaires pour cette fonction en raison de son utilisation répétée. Le point oublié est que la partie limitante du balayage des radicaux libres non enzymatiques est la vitesse à laquelle les électrons de très haute énergie sont fournis par le NADH pour réduire la vitamine C et d'autres piègeurs de radicaux libres.

Quand nous sommes malades, les radicaux libres se forment plus rapidement que les électrons à haute énergie ne sont mis à disposition. Des doses de vitamine C aussi grandes que 1 à 10 grammes par 24 heures ne font que peu de bien. Cependant, quand l'ascorbate est utilisé en quantités massives, telles que de 30 à 200+ grammes par 24 heures, ces quantités fournissent directement les électrons nécessaires à neutraliser les radicaux libres de presque toute inflammation. Additionnellement, en concentrations élevées, l'ascorbate réduit le NAD(P)H et peut donc fournir les électrons de haute énergie nécessaires pour réduire la molécule d'oxygène utilisée dans l'éclatement respiratoire des phagocytes. Dans ces fonctions, la partie ascorbate est principalement gaspillée, mais les nécessaires électrons de haute énergie sont fournis en grande quantité.

Selon Pr Pauling

“La vitamine C est la cure contre les maladies cardiovasculaires” -

Pr Linus Pauling, double Prix Nobel.

Linus Pauling (1901, 1994) était un chimiste et physicien américain. Il fut l'un des premiers chimistes quantiques, et reçut le prix Nobel de chimie en 1954 pour ses travaux décrivant la nature de la liaison chimique. Il publie en 1939 un ouvrage majeur *La Nature de la liaison chimique* (The Nature of the Chemical Bond) dans lequel il développe le concept d'hybridation des orbitales atomiques.

Il découvrira notamment la structure de l'hélice alpha (motif d'enroulement secondaire des protéines) et manquera de peu la découverte de la structure en double hélice de l'acide désoxyribonucléique (ADN). Il proposera en effet une structure en hélice triple. Ses recherches ont inspiré James Watson et Francis Crick pour décoder la structure en double hélice de l'ADN. Il devait les rejoindre, mais son passeport a été annulé par le gouvernement, sinon il aurait reçu le Prix Nobel avec eux, ce qui lui en aurait fait 3 !

À la fin des années 1950, Pauling travaille sur l'action des enzymes sur les fonctions cérébrales. Il pense que les maladies mentales pourraient être en partie causées par des dysfonctionnements enzymatiques. Lorsqu'il lit la publication de Abram Hoffer de 1965, *Utilisation de la vitamine B3 en psychiatrie*, il se rend compte que les vitamines pourraient avoir des effets biochimiques importants en plus de ceux liés à la prévention des maladies liées à leurs carences. En 1968, il publie dans *Science* sa publication la plus importante dans ce domaine : “Psychiatrie orthomoléculaire [...]” (PMID 5641253), dans laquelle il invente le mot orthomoléculaire pour décrire le concept de contrôle de la concentration des composés présent dans le corps humain pour prévenir et guérir les maladies.

Vitamine C, rhume et cancer

Les recherches effectuées par Pauling au cours des années suivantes sur la vitamine C génèrent des controverses. Lorsqu'il

découvre le concept de cures de vitamine C à hautes doses développé par le biochimiste Irwin Stone en 1966, il commence à en prendre plusieurs grammes par jour en plusieurs prises en prévention des rhumes. Enthousiasmé par les résultats, il s'intéresse à la littérature du domaine et publie une série de livres :

- La vitamine C et le rhume (1970) ;
- La vitamine C, le rhume et la grippe (1976) ;
- La vitamine C et le cancer (1979);
- Comment se sentir mieux et vivre plus longtemps (1986).

Pauling a affirmé que l'utilisation de méga doses de vitamine C peut être extrêmement utile dans le traitement des maladies cardiaques, et de toutes sortes d'infections et même du cancer. Il a également souligné que la carence en vitamine C est l'une des principales causes de maladie cardiaque chez les humains, en plus d'autres facteurs contributifs tels que l'âge, le tabagisme, la génétique et un mode de vie sédentaire.

En 1971, il débute une longue collaboration avec le cancérologue britannique Ewan Cameron au sujet de l'utilisation de la vitamine C en injection intraveineuse ou par voie orale pour le soin de malades du cancer en phase terminale. Cameron et Pauling écrivent de nombreuses publications ainsi qu'un livre de vulgarisation Vitamine C et cancer qui décrivent leurs observations. Malgré des résultats qui semblent favorables, la campagne de publicités négatives menée à son encontre sape la crédibilité de Pauling et de ses travaux sur la vitamine C pour de nombreuses années.

Toujours sur la corde raide depuis sa campagne de lutte contre les essais nucléaires dans l'atmosphère, des années 1950 menée sur la base de la biologie moléculaire, Pauling se retrouve en 1985 privé de ses sources de financements institutionnelles et du soutien de ses pairs. Il collabore tout de même ensuite avec le physicien canadien Abram Hoffer sur un régime incluant de la vitamine C à haute dose comme traitement d'appoint du cancer.

Au cours de ses dernières années, il s'intéresse particulièrement au rôle de la vitamine C dans la prévention de l'artériosclérose, et publie trois rapports sur l'utilisation de la vitamine C et de la lysine pour soulager l'angine de poitrine.

La dernière interview de Linus Pauling, recueillie en avril 1994 par le journaliste scientifique Thierry Souccar est parue en septembre 1994 dans le numéro 571 de Sciences et Avenir (pages 100-103) sous le titre "Un génie s'en va".

Prix et distinctions

Pauling fut lauréat à la fois du prix Nobel de chimie en 1954 et du prix Nobel de la paix en 1962. Il fait donc partie des quatre seules personnes, avec Marie Curie, John Bardeen et Frederick Sanger, à avoir reçu deux prix Nobel. Marie Curie et Linus Pauling sont les deux seules personnes ayant reçu leurs prix Nobel dans deux catégories différentes. Linus Pauling est le seul à n'avoir partagé aucun de ses deux prix avec une autre personne.

Linus Pauling a également été lauréat d'un grand nombre de prix et de distinctions honorifiques, notamment :

- 1933 : membre de l'Académie des sciences des États-Unis
- 1936 : membre de l'American philosophical society
- 1946 : lauréat de la médaille Gibbs de l'American chemical society, section de Chicago
- 1947 : lauréat de la médaille Davy de la Royal Society
- 1948 : membre étranger de la Royal Society de Londres³⁷
- 1951 : lauréat de la médaille Lewis de l'American chemical society, section de Californie
- 1960 : « Homme de l'année » dans Time Magazine
- 1962 : lauréat du Prix Gandhi pour la paix
- 1970 : lauréat du Prix Lénine pour la paix
- 1974 : lauréat de la National Medal of Science, remise par le président Gerald Ford
- 1977 : lauréat de la médaille Lomonosov de l'Académie des sciences de Russie
- 1979 : premier lauréat de la médaille de chimie de l'Académie des

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

sciences des États-Unis

– 1984 : lauréat de la médaille Priestley de l'American chemical society

Il fut également nommé docteur honoris causa des universités de l'Oregon, Chicago, Princeton, Londres, Cambridge, Sheffield, Yale, Oxford, Paris, Tampa, Toulouse, Liège, Montpellier, Bruxelles, Cracovie, Melbourne, Delhi, Lyon...

Références :

- Rath M, Pauling L. Hypothesis: lipoprotein(a) is a surrogate for ascorbate. Proc Natl Acad Sci U S A. 1990
- Sachdeva et al. Lipid levels in patients hospitalized with coronary artery disease: an analysis of 136,905 hospitalizations in Get With The Guidelines. American Heart Journal. 2009.

Selon Dr RATH

Quand j'ai découvert les informations sur la vitamine C à grosses doses en 2002, le Dr Rath était internationalement le plus actif sur le sujet, et l'est encore à ce jour, à ma connaissance. De plus c'est un philanthrope, puisque tous les bénéfices de la vente de ses livres et de ses suppléments alimentaires et autres servent à financer son institut de recherche. Malheureusement cela ne suffit toujours pas pour financer un essai clinique conséquent sur les humains, et tous les fonds publics leur sont refusés, mais heureusement les nombreux témoignages poignants de ses patients sont une preuve assez convaincante. La justice ne condamne-t-elle pas une personne sur le seul témoignage d'une autre personne ? Par contre en matière de guérison la justice n'est plus la même ...

Il est donc, pour moi, le héros qui bataille inlassablement pour faire connaître au plus grand nombre, l'importance du collagène pour notre bonne santé, et le rôle vital de l'acide ascorbique, la vitamine C, qui est nécessaire pour le fabriquer.

En 1987, Matthias Rath a découvert la relation entre la carence en vitamine C et un nouveau facteur de risque de maladie cardiaque : la lipoprotéine (a). Après la publication de ces découvertes dans le journal de l'association cardiaque américaine Arteriosclerosis, le Dr Rath a accepté l'invitation du double prix Nobel Linus Pauling de le rejoindre. En 1990, il est parti aux États-Unis pour devenir le premier directeur de la recherche cardiovasculaire de l'institut Linus Pauling en Californie.

Il a donc assisté le Professeur Linus Pauling jusqu'à sa disparition, puis a pris le relais de ces recherches. Il a continué dans la voie ouverte de la médecine cellulaire, ou orthomoléculaire, qui considère qu'une cellule alimentée avec les micronutriments dont elle a besoin, va pouvoir fonctionner correctement et donc maintenir le corps en bonne santé.

Son institut mène des recherches fondamentales et des études cliniques pour documenter scientifiquement les apports des micronutriments dans la lutte contre une multitude de maladies. Matthias Rath est le fondateur du concept scientifique de "médecine

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

cellulaire”, soit l’introduction systématique en médecine clinique de la connaissance biochimique du rôle des micronutriments en tant que “bio-catalyseurs” dans une multitude de réactions métaboliques au niveau cellulaire.

Lui et son équipe de chercheurs prouvent qu’un apport quotidien en synergie de micronutriments permet de lutter contre diverses maladies comme : l’athérosclérose, l’hypertension, l’insuffisance cardiaque, l’arythmie cardiaque, le diabète, l’ostéoporose, de nombreuses formes de cancer et des déficiences immunitaires précurseurs de maladies infectieuses dont le VIH.

Il a ainsi découvert que le cancer aussi pouvait être arrêté en associant quelques molécules qui agissent en synergie pour inverser son développement. Il a écrit 2 livres sur le sujet avec la Dr Aleksandra Niedzwiecki.

Pour les travaux du Dr Rath contre les Maladies Cardio-Vasculaires, voir le chapitre dédié, contre les cancers, voir le chapitre dédié.

La vidéo récente suivante, qui couvre un large spectre d’information, récapitule aussi les informations essentielles relatives à la vitamine C. Youtube offre l’option de traduction instantanée et le sous-titrage en de nombreuses langues, traduction dorénavant d’assez bonne qualité en français, grâce aux réseaux profonds de neurones artificiels qu’ils y ont dédié.

https://www.youtube.com/watch?v=_1NBqvKR8dg

Le Docteur Rath mène aussi des actions au niveau du Conseil de l’Europe pour faire connaître ces vérités cachées au grand public. Il affirme mener un combat contre « l’hégémonie et l’obscurantisme des grands groupes pharmaceutiques », et remet fortement en question les traitements du cancer et de beaucoup d’autres maladies pratiqués aujourd’hui et qui sont responsables de la mort de très nombreux patients curables.

Ils parviennent à la conclusion que la plupart des maladies trouvent leur origine dans une carence en « bioénergie » indispensable au fonctionnement de nos cellules (carence en vitamines, minéraux, oligoéléments et acides aminés)

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Cette déficience associée à d'autres facteurs comme l'hygiène de vie, le stress, les pollutions de l'air et de l'eau, entraîne à plus ou moins long terme des dysfonctionnements, voire des dégénérescences au niveau cellulaire.

Il n'y a pas de posologie standard puisqu'il existe différentes synergies de molécules à prendre en fonction de la pathologie, dosées pour chaque personne ayant des besoins différents, même quand des résultats d'analyses de laboratoire sont identiques, comme les marqueurs tumoraux lors d'un cancer, ou la lipoprotéine(a) et l'homocystéine lors de pathologies cardiovasculaires.

Il faudrait donc éduquer les médecins en nutrition et en micro-nutrition, afin qu'ils soient enfin capables de guérir leurs patients, comme leur serment d'Hippocrate le stipule, en utilisant cette science de la médecine cellulaire, et non simplement de traiter temporairement leurs symptômes, tout en laissant la maladie se développer à l'arrière plan.

Le "mouvement pour la vie" qu'il a lancé a une page Facebook en Français : <https://www.facebook.com/Mouvementpourelavie/>

Ses livres disponibles en librairies :

- Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaque cardiaque... les hommes si !
- Cancer La fin d'une maladie de civilisation - Livre I - La percée scientifique
- 10 years that changed medicine forever (Cellular health series) by Matthias Rath (2001-08-02)

Et "Health for the 21st Century (Cellular Health Series) by M.D. Matthias Rath (2001-08-02)" Un livre qui dévoile que l'UE a été mise en place par d'anciens nazis, ce qui nous éclaire sur la raison des dérives actuelles ! Avec Paul Anthony Taylor, Directeur exécutif de la Fondation Dr Rath pour la Santé, l'un des coauteurs de leur livre explosif, "Les racines nazies de l'Union européenne bruxelloise". Ce livre est difficile à trouver, car évidemment censuré, mais en anglais ici <http://www.relay-of-life.org/en/2016/10/the-nazi-roots-of-the-brussels-eu/>

Selon Dr Levy

Son livre en français : La Panacée originelle, la vitamine C, de Thomas E. Lévy, de 2017, ISBN: 9782879090214

Présentation de l'éditeur : Un défaut génétique héréditaire empêche l'homme de produire, contrairement à presque tous les animaux, la vitamine C, miraculeuse substance qui guérit quasiment tout. D'habiles financiers, pour protéger leur business, font tout pour interdire son homologation. "La situation en cette fin 2016 est alarmante. Au stade actuel de marchandisation de la vie, une médecine pharmaceutique peut se vanter d'avoir soumis la santé.

La médecine est droguée aux considérables crédits alloués via la prétendue recherche et répète inlassablement l'antienne commerciale de la nécessité d'accepter une vie, possible uniquement sous sa surveillance médicamenteuse. Pourtant, depuis plus de 70 ans, la recherche orthomoléculaire nous démontre que nous sommes des enfants de la Nature, en manque non pas de médicaments mais de produits naturels, à des doses étudiées, véritables, sûres et déjà pratiquées par les animaux ; que le modèle animal, absent des gadgets électroniques, ne ment pas.

Que celui qui le comprend et s'en inspire aura la possibilité de ne pas obéir à une quelconque autorité politique ou médicale ; de tester par lui-même, de créer et de partager avec les autres hommes une vie pleine et édifiante, dans un monde meilleur. Parmi les découvertes de cette recherche, la non-brevetable Vitamine C, aux étonnantes mais réelles et irremplaçables capacités, ne peut laisser indifférent. Il fallait offrir au public des démonstrations simples et logiques, plus d'un millier de références scientifiques, des réponses rassurantes et constructives, des dosages illicitement adéquats, des modes d'emploi éprouvés et facilement reproductibles, un courage et une force scientifiquement tranquille.

C'est ce qu'a construit, page après page, le cardiologue américain Thomas E. Lévy. Aucun ouvrage complet sur ce sujet de la vitamine C n'existait en français. Naturopathe orthomoléculaire, j'ai eu le bonheur

d'y participer, en tant que traducteur-éditeur". Michel Dumestre, préfacier.

Un livre difficile à trouver, que certains essayent de vendre à un prix abusif, j'espère qu'il sera bientôt imprimé à nouveau ou vendu en format électronique. Sinon il faut se procurer ses autres livres en Anglais.

Concernant la lutte contre les cancers avec la vitamine C, voir le chapitre "cancer" de mon présent livre pour y lire l'opinion du Dr Levy.

Il y a plusieurs années, l'auteur de plusieurs livres, le cardiologue Thomas E. Levy, médecin, a été chargé d'assister Hal Huggins, DDS, auprès d'un certain nombre de ses patients. Chaque patient était très malade et souffrait manifestement d'un ou plusieurs problèmes de santé très graves. Avant de procéder à la sédation de chaque patient, le Dr Huggins demandait au Dr Levy de leur administrer des doses de vitamine C.

Le Dr Levy n'avait jamais pratiqué ni même entendu parler d'une telle chose, mais a été grandement impressionné par le fait que l'état de chaque patient qui a quitté le cabinet dentaire s'est nettement amélioré. En conséquence, son intérêt pour la vitamine C a été fortement excité et il a commencé une recherche dans toute la littérature médicale à la recherche d'études concernant cette vitamine et les résultats extraordinaires dont il avait été témoin à maintes reprises.

Il a rapidement constaté que les journaux médicaux étaient remplis de milliers d'études et d'articles sur la vitamine C. Plusieurs d'entre eux faisant état de résultats tout aussi spectaculaires, avec une myriade de maladies et d'autres conditions médicales difficiles.

Le Dr Levy savait que c'était une information dont tous ses collègues avaient besoin. En conséquence, il a été contraint de consacrer quatre années à la recherche et à la rédaction du livre "Curing the Incurable" (Guérir l'inguérissable).

Parce que ce livre a été écrit spécialement pour ses collègues médecins, le Dr Levy a pris grand soin de rechercher, documenter et

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

rapporter les vérités essentielles sur la vitamine C - il y cite plus de 1200 références scientifiques.

Ce livre fournit les informations dont vous avez besoin pour utiliser plus efficacement la vitamine C afin de :

- Prévenir, soigner, inverser et / ou améliorer considérablement une liste énorme de problèmes de santé.
- Réduire votre risque de mortalité (toutes causes confondues) jusqu'à 50%.
- Renforcer votre système immunitaire et remonter vos niveaux d'énergie à des niveaux optimaux.
- Optimiser les niveaux sanguins et intracellulaires de vitamine C.
- Augmentez considérablement la biodisponibilité (jusqu'à 800% ou plus) sans augmenter la taille de votre dose.
- Évitez les malaises gastriques, la diarrhée et la miction accrue qui prouvent que la plupart de vos fortes doses de vitamine C sont dirigées vers les égouts.
- Et bien plus encore.

Selon le Dr Levy

Pourquoi il utilise la Vitamine C ?

Selon le Dr Thomas Levy, l'un des plus grands spécialistes de la vitamine C, le stress oxydatif au niveau cellulaire est la cause sous-jacente de pratiquement toutes les maladies chroniques dégénératives qui nous affectent. Et si vous pouvez identifier la cause principale de ce stress – qu'il provienne de pathogènes ou d'une exposition aux toxines – et rétablir la capacité antioxydante de vos tissus, vous pouvez remédier à la majorité des maladies.

Le Dr Levy pense que la vitamine C est extrêmement puissante contre les maladies infectieuses et chroniques. Il a insisté à de maintes reprises sur le fait que la carence chronique en vitamine C est bien

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

souvent la principale raison pour laquelle nous contractons plusieurs maladies infectieuses courantes. Il insiste également sur le fait que l'usage de doses plus élevées et optimales de vitamine C devrait être reconnu par la médecine traditionnelle et qu'il pourrait s'agir d'une étape importante pour la réduction significative de l'usage de plusieurs antibiotiques et autres médicaments.

Ses bienfaits pour la santé globale :

- Prévient le scorbut, un problème de santé qui se caractérise par la désintégration graduelle du corps en raison d'un manque de collagène.
- Favorise la croissance et la réparation des tissus.
- Renforce et active le système immunitaire.
- Désactive les infections bactériennes et virales.
- Améliore la santé et les fonctions cardiovasculaires.
- Fournit force et intégrité aux artères, les rendant ainsi moins susceptibles de développer de l'athérosclérose (formation de plaque ou de dépôts graisseux).
- Renverse le durcissement des artères.
- Soutient et améliore la santé de la peau, des os, des articulations et des muscles.
- Contrôle l'inflammation systémique, diminuant ainsi le risque de maladies dégénératives chroniques.
- Réduit les dommages cellulaires (ADN et autres sous-structures) causés par l'exposition à la radiation ionisante.
- Débarrasse le corps de ses métaux lourds toxiques, dont le mercure, en le détoxifiant.
- Prévient le vieillissement prématuré au niveau cellulaire
- Accroît la biodisponibilité d'autres nutriments, tels que le fer et la vitamine E.

Deux mythes expliqués sur le site internet du Dr Levy

<https://www.peakenergy.com>

Le mythe du "complexe de vitamine C", ou "vitamine C naturelle" :

Tout le concept de la vitamine C existant naturellement dans un complexe multi-composé est une fiction aux proportions absurdes. Il

n'est pas clair si les individus, principalement sur Internet, croient vraiment que cela est vrai ou font la promotion intentionnelle d'une fraude. Ces affirmations sont pour le moins étonnamment fausses.

Si, pour une raison quelconque, vous faites partie des lecteurs qui trouvent cette fiction convaincante et logique (et les présentations typiques de YouTube sont très lisses et apparemment "scientifiques"), je vous encourage à vous rendre sur PubMed - sur votre ordinateur - et à taper "acide ascorbique, ascorbate ou vitamine C" dans le champ de recherche. Vous verrez immédiatement des résumés pour des milliers d'articles. Aucun d'entre eux, en particulier les études cliniques où la vitamine C est utilisée comme thérapie principale ou unique, ne mentionne le «complexe de vitamine C». En d'autres termes, toutes les choses vraiment fabuleuses que la vitamine C a été scientifiquement documentée comme en étant responsable, ont été faites avec de l'acide ascorbique ou une autre forme d'ascorbate par elle-même. Aucun autre nutriment, médicament ou composé auxiliaire n'était nécessaire.

Le mythe que la supplémentation en vitamine C peut provoquer le développement de calculs rénaux :

Bien que certains aient théoriquement associé le développement des calculs rénaux à la consommation de vitamine C, la recherche contredit cette hypothèse. La théorie est basée sur deux observations non liées :

Une recherche approfondie, cependant, a montré qu'une personne en bonne santé qui évite la déshydratation et ingère de grandes quantités de vitamine C, n'a pas besoin de s'inquiéter au sujet des calculs rénaux. (Levy MD, Thomas. (2002) Guérir les Incurables 375-376)

En 1999, deux études menées à Harvard ont montré que la vitamine C n'est pas un facteur dans le développement des calculs rénaux chez les adultes en bonne santé. Curhan en 1999 a étudié 85.557 femmes pendant 14 ans et n'a trouvé aucune association statistique entre la vitamine C et le risque de développer des calculs rénaux. (Curhan, G.W. Willett, F. Speizer et M. Stampfer (1999) Ingestion de vitamines B6 et C et le risque de calculs rénaux chez les femmes.)

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Une étude antérieure réalisée sur 45.251 hommes en bonne santé sans antécédent de calculs rénaux, est arrivée à la même conclusion, avec de plus faibles doses allant de 250 mg à 1500 mg de vitamine C par jour. (Une étude prospective de l'apport en vitamines C et B6 et le risque de calculs rénaux chez l'homme Journal of Urology 155 (6) : 1847-1851)

Extraits autorisés de l'article du site SuperVitamineC.com,
<https://supervitaminec.com>

Conférence du Dr Thomas Levy au 35ème congrès annuel de l'arbre de vie contre le cancer (Annual Tree of Life Cancer Convention), sur la découverte de l'efficacité de la vitamine C encapsulée dans les liposomes. <http://www.youtube.com/watch?v=e07P6rj2Xx8>

Transcription et traduction d'une partie de cette conférence :

Le présentateur : C'est mon plaisir de vous avoir à la 35 ème convention annuelle de la Société pour le Contrôle du Cancer, en Californie. Depuis de longues années le Dr Levy a été impliqué dans la recherche sur la vitamine C, il a aussi effectué des travaux spécialisés en cardiologie, donc il est particulièrement qualifié pour parler sur la vitamine C pour le cœur, le cancer et les maladies infectieuses. (Cette vidéo est faite d'extraits provenant de la vidéo complète, on passe donc d'un sujet à un autre sans transitions)

Le Dr Levy (00:30) : Les perfusions de vitamine C (intraveineuses) et les autres formes de vitamine C utilisées, elles neutraliseront les piqûres de serpents, elles neutraliseront les insecticides organo-phosphatés, tous les différents métaux lourds.

Au meilleur de ma connaissance, il n'y a pas du tout besoin de ce qu'on appelle une antidote, autre que la vitamine C. Il y a une nouvelle préparation de vitamine C, que j'ai nommée, c'est la vitamine C encapsulée dans des liposomes (Vitamine C liposomique/liposomale).

Je vous invite à l'examiner par vous même. J'ai trouvé constamment durant l'année et demie passée, que 5 ou 6 grammes de vitamine C liposomique, est plus efficace cliniquement, en réalité beaucoup plus efficace, donc plus efficace cliniquement que 50 grammes de vitamine C en intraveineuse.

La vitamine C en intraveineuse est vastement mieux que toute autre forme de vitamine C orale standard. Vous avez donc ce classement. Pourquoi est-ce ainsi ?

Et bien si vous obtenez presque 100% d'absorption des liposomes, ce que nous avons montré être vrai, vous avez 5 grammes dans le sang. Si vous prenez une perfusion de 50 grammes, vous obtenez 50 grammes dans le sang. Dix fois plus.

Mais j'ai trouvé que cette liposomale est cliniquement supérieure. Et par le même procédé la liposomale obtient presque 100% d'absorption dans le sang, les liposomes circulant dans le sang délivrent la vitamine C intra-cellulairement !

Et bien sûr votre cible biologique ultime est à l'intérieur des cellules qui sont les plus affectées, dans votre cancer, dans votre maladie cardiaque, étant attaquées par vos toxines. C'est l'idée de baigner dans quelque chose, contre celle de l'avoir à l'intérieur de vous.

Mettre de la vitamine C à l'abri à l'intérieur de bulles microscopiques de liposomes (faits d'acides gras essentiels) la protège contre les sucs gastriques et offre donc une absorption de 98% dans le sang, mais permet principalement à la vitamine C de pénétrer directement dans les membranes cellulaires via ces liposomes !

Nous parlons donc de 98% de biodisponibilité, ce qui signifie qu'au moins 98% du produit acheté est utilisé par l'organisme. La Vitamine C Liposomale étant administrée directement aux cellules, son efficacité est beaucoup plus puissante que les injections intraveineuses de vitamine C utilisées précédemment dans la médecine orthomoléculaire.

Ce qui était inimaginable il y a 10 ans, elle est aujourd'hui disponible pour tous et à un prix accessible. La Vitamine C Liposomale est même moins chère qu'une vitamine C traditionnelle, car une dose de 1000 mg (1 gramme) produit les effets de plusieurs comprimés de 1 gramme.

Les essais cliniques réalisés par le Dr Steve Hickey, spécialiste de la vitamine C, ont montré que la Vitamine C Liposomale produit des taux de vitamine C dans le sang presque équivalents au double du maximum théoriquement possible avec d'autres formes de vitamine C !

Évitons 80% des maladies graves, ces médecins nous expliquent ! www.tresbonnesante.fr

Cette forme de supplément permet donc de ne prendre qu'une seule dose de 1000 mg tout en ayant des niveaux sanguins équivalant à plus de 3000 mg pour une vitamine C classique.

L'effet sur la santé est encore plus important parce que la vitamine C est livrée directement dans les membranes cellulaires par l'action des liposomes, ce qui rend 1 dose de 1 gramme de vitamine C liposomique plus efficace.

La Vitamine C Liposomale s'avère beaucoup plus puissante que toutes les autres formes de vitamine C par voie orale. La Vitamine C Liposomale a été appelée "Vitamine C hyper-puissante" ! C'est parce qu'elle utilise le meilleur de la technologie d'encapsulation liposomale. Ce qui a plusieurs avantages :

- Cela permet aux microsphères de la vitamine C liposomale de naviguer rapidement à travers le système digestif ;
- cela ne nécessite pas d'activité digestive avant de la prendre ;
- la vitamine C est rapidement absorbée dans l'intestin grêle et transportée intacte dans le sang vers les cellules qui en ont besoin.
- Enfin, cette technologie assure une absorption et une biodisponibilité maximales.

**Merci d'avoir pris le temps de me lire,
bonne continuation et bonne santé !**

Retrouvez toutes mes informations sur internet :

www.TrèsBonneSanté.fr

Ce livre a été écrit et imprimé en France

Dépôt légal livre papier : Février 2020