

<https://www.ameSSI.org/la-vitamine-c-notre-ange-gardien>



La vitamine C, notre ange-gardien

- Laure POULIQUEN



Date de mise en ligne : lundi 10 octobre 2011

Date de parution : 1er août 2004

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

La Vitamine C est nécessaire au maintien de toutes nos fonctions métaboliques et à la Vie elle-même. En effet, la vitamine C participe à tous les échanges cellulaires de notre corps, c'est un facteur essentiel du bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Sommaire

- [LA VITAMINE C, NOTRE ANGE-GARDIEN](#)



LA VITAMINE C, NOTRE ANGE-GARDIEN

La carence en Vitamine C s'installe en silence, insidieusement en chacun d'entre nous. Elle a pour conséquences l'apparition de rhumes, de gripes, en fait d'une baisse du système immunitaire, **d'une fatigue chronique qui s'installe progressivement, parfois d'une hypoglycémie (l'hypoglycémie étant elle-même très souvent liée à l'hypoascorbémie)**, de saignements de gencives intempestifs lors du brossage dentaire, d'autres pathologies de la bouche, telles que la parodontose, l'inflammation des gencives. Et encore des bleus sur la peau au moindre choc, d'un stress métabolique responsable d'intolérance, d'allergie et de la dégradation progressive de toutes nos fonctions pouvant même aboutir à la mort.

La carence en Vitamine C entraîne une fragilité des capillaires sanguins ayant pour conséquence des saignements de nez par rupture des parois des petits vaisseaux, des hémorragies rétinienne chez les diabétiques, des dégénérescences tissulaires plus importantes chez les personnes âgées : arthrose, ostéoporose, des lésions oculaires (de la macula ou de la cataracte).

La vitamine C, notre ange-gardien

Il faut savoir que des animaux privés de Vitamine C développent des cataractes non récupérables, ou très peu récupérables après correction de cette carence. Des chercheurs italiens ont constaté que l'hypertension intraoculaire tend à se normaliser dans de très nombreux cas de Glaucome, dans les quinze jours qui suivent la correction de la carence en Vitamine C par des apports suffisamment importants de cette vitamine.

Ceci n'a rien de surprenant quand on sait que la concentration en Vitamine C contenue normalement dans l'oeil est 40 fois supérieure à la concentration de vitamine C contenue dans le plasma sanguin.

Les bienfaits de la vitamine C sont trop souvent méconnus, vous seriez surpris d'apprendre par exemple que la vitamine C « pure » n'empêche pas de dormir mais au contraire facilite le sommeil.

Lorsque nous sommes en carence de Vitamine C, les radicaux libres en surcharge dans nos cellules trouvent la voie libre pour effectuer leur oeuvre de destruction des membres cellulaires.

Ces surcharges en radicaux libres sont des facteurs déterminants dans l'apparition du vieillissement tissulaire, de la fatigue chronique, des déficiences immunitaires, du dysfonctionnement de notre métabolisme, du développement de l'athérosclérose et des autres maladies dégénératives.

La vitamine C permet le rejet des poisons que nous absorbons. Nous stockons dans nos tissus, au fil du temps, les métaux lourds toxiques intimement liés à nos cellules : mercure des amalgames dentaires, plomb provenant des gaz d'échappement ou des peintures anciennes (saturnisme chez les enfants, cause de retard scolaire, ou encore du cadmium provenant des cigarettes, etc.)

Nous ne pouvons lutter contre la pollution de l'air que nous respirons, de l'eau que nous buvons, des fruits, des légumes et des céréales que nous consommons quotidiennement dans notre alimentation.

Il est important de préciser que la vitamine C a la propriété de permettre la mise en oeuvre de réactions biologiques qui transforment les poisons stockés dans nos tissus en sels solubles en participant à leur élimination dans les urines et dans les excréments. En cas de carence en Vitamine C, lorsque la quantité de cette vitamine présente dans nos vaisseaux et nos cellules est insuffisante, cette fonction de rejet des poisons que nous absorbons à notre insu n'est pas mise en oeuvre. Cette action protectrice de la Vitamine C qui sauvegarde le bon fonctionnement de nos différents organes est méconnue.

La vitamine C doit être consommée quotidiennement et plusieurs fois par jour pour prévenir toute carence. Les apports quotidiens en Vitamine C doivent être permanents pour prévenir l'installation de cette carence. En effet la Vitamine C ne se stocke pas dans notre organisme, l'Acide Ascorbique (vitamine C) devient de l'Acide Déshydro-ascorbique (forme oxydée de la vitamine C) lorsqu'elle est utilisée dans les échanges cellulaires et cet acide déshydro-ascorbique est ensuite rejeté par les urines.

La vitamine C doit être consommée quotidiennement et plusieurs fois par jour pour prévenir toute carence. Des recherches ont été publiées par le Professeur Irwin Stone (USA) sur l'importance que revêt le rapport : Vitamine C disponible (acide Ascorbique) sur vitamine C utilisée (Acide Déshydro-Ascorbique).

Ce rapport est de 14 chez les personnes en bonne santé (c'est-à-dire qu'il y a quatorze fois plus de Vitamine C utilisable dans leur sang que la Vitamine C oxydée)

Ce rapport est inversé lorsque des personnes sont gravement malades pour atteindre le chiffre fatidique de 0,3

lorsqu'elles sont à l'article de la mort. On comprend donc aisément qu'il est plus facile d'agir sur la quantité de Vitamine C immédiatement disponible que sur les agresseurs du système immunitaire souvent responsables de l'installation de cette situation critique.

Nous risquons la panne de vitamine C lorsque nous n'absorbons pas chaque jour la quantité de vitamine C qui nous est nécessaire et qui varie suivant nos besoins (**toujours la notion de B.I.O . « Besoin Individuel Optimisé »**), suivant notre mode de vie, notre programmation génétique, le degré de pollution que nous côtoyons, l'état de notre système immunitaire, la qualité de notre alimentation, l'importance du stress, l'ingestion des métaux toxiques (mercure dans les amalgames dentaires...très nocif),

Les agresseurs de notre système immunitaire

Les principaux agresseurs de notre système immunitaire sont le stress, le tabac, l'alcool, la pollution par les métaux lourds, les traitements par chimiothérapie, radiothérapie, anti-inflammatoires, antibiotiques, antalgiques, anesthésie, chirurgie, vaccinations, tranquillisants et psychotropes de toutes sortes, neuroleptiques, pilules contraceptives, etc., les substances chimiques utilisées à notre insu pour conserver et stocker les denrées alimentaires que nous consommons se trouvant également présentes dans l'eau que nous buvons et dans l'air que nous respirons, suite aux épandages et aux pulvérisations effectuées par les agriculteurs sur leurs récoltes que nous consommons également.

En effet ces substances chimiques répandues sur les plantes ruissèlent à la première pluie, sont absorbées par les racines des plantes que nous consommons mais pénètrent également dans le sol pour finalement aboutir dans la nappe phréatique, souterraine dans laquelle les Sociétés de Distribution d'eau pompent l'eau que nous consommons en potages, mais aussi pour le lavage des légumes, cuisson des pâtes ou du riz, etc.

La liste est très longue de toutes ces pollutions qui puisent dans nos stocks de Vitamine des quantités de plus en plus importantes, afin de contrebalancer les effets nocifs de l'environnement et de la civilisation.

Laure POULIQUEN

<http://www.amessi.org>

<http://www.laurepouliquen.fr>

sources bibliographiques :

Ouvrage « La Vitamine C notre ange-gardien » du Docteur Pierre Corson
et Documentation de « Wolesale Nutrition Europe »